

**TINGKAT EFEKTIVITAS METODE PELATIHAN PENDEKATAN
BERMAIN DENGAN PEMAKAIAN MEDIA *AUDIO VISUAL*
DAN *DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS BAWAH
BOLAVOLI SISWA PUTRA SMA KESATUAN BANGSA
YOGYAKARTA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Rifqi Ridlo Arrazy
09601244167

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

**TINGKAT EFEKTIVITAS METODE PELATIHAN PENDEKATAN
BERMAIN DENGAN PEMAKAIAN MEDIA *AUDIO VISUAL*
DAN *DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS BAWAH
BOLAVOLI SISWA PUTRA SMA KESATUAN BANGSA
YOGYAKARTA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Rifqi Ridlo Arrazy
09601244167


**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Efektivitas Metode Pelatihan Pendekatan Bermain Dengan Pemakaian Media *Audio Visual* Dan *Drill* Terhadap Kemampuan Servis Bawah Bolavoli Siswa Putra SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli” yang disusun oleh Rifqi Ridlo Arrazy, NIM 09601244167 ini telah disetujui pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta,

Pembimbing,



Drs. Jaka Sunardi, M.Kes.
NIP: 19610731 199001 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.


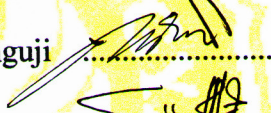

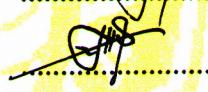
Yogyakarta,
Yang menyatakan,

Rifqi Ridlo Arrazy
NIM. 09601244167

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Efektivitas Metode Pelatihan Pendekatan Bermain Dengan Pemakaian Media *Audio Visual* Dan *Drill* Terhadap Kemampuan Servis Bawah Bolavoli Siswa Putra SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli” yang disusun oleh Rifqi Ridlo Arrazy, NIM 09601244167 ini telah dipertahankan didepan Dewan Penguji pada tanggal 10 Juni 2013 dan dinyatakan lulus.


DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Jaka Sunardi, M.Kes.	Ketua Penguji		2-7-2013
Hedi Ardiyanto H, M.Or.	Sekretaris Penguji		1/7-2013
Sri Mawarti, M.Pd.	Anggota III		24-6-2013
Tri Ani Hastuti, M.Pd.	Anggota IV		1-7-2013

Yogyakarta, Juli 2013

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,




Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO HIDUP

- Kemenangan yang seindah – indahnya dan sesukar – sukarnya yang boleh direbut oleh manusia ialah menundukan diri sendiri (Ibu Kartini).
- Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua (Aristoteles).
- Orang yang paling sukses adalah orang yang bisa berguna bagi dirinya sendiri dan orang lain (Rifqi Ridlo Arrazy)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada orang-orang yang bermakna dalam hati penulis, diantaranya:

- Ayahku Bardhani, S.Pd. dan ibuku Mujilah, S.H. tercinta yang selalu dan tak pernah lelah membimbing dan mendoakan anaknya untuk menjadi orang yang berhasil di dunia maupun akherat.
- Kakakku, Mas Candra Setiawan, M.Si. dan kedua adikku Rofi Tsalis Azis dan Akmalia Chairunnisa yang selalu memberikan nasihat dan mengobarkan semangat dalam hatiku.
- Kekasihku, Cah ayu “Ulya Irma Chikmawati” yang senantiasa mendoakanku, menemani di saatku terpuruk, dan selalu memberikan semangat yang luar biasa besar disampingku.

**TINGKAT EFEKTIVITAS METODE PELATIHAN PENDEKATAN
BERMAIN DENGAN PEMAKAIAN MEDIA AUDIO VISUAL
DAN DRILL TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS BAWAH
BOLAVOLI SISWA PUTRA SMA KESATUAN BANGSA
YOGYAKARTA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI**

Oleh:
Rifqi RidloArrazy
09601244167

ABSTRAK

Siswa-siswa SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli banyak melakukan kegagalan dalam melakukan servis bawah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat efektifitas metode pelatihan servis bawah bolavoli yang lebih baik antara metode pelatihan bermain menggunakan media *audio visual* dan *drill*.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta tahun ajaran 2012/2013 yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes servis bawah bolavoli dari Laveage. Adapun metode yang digunakan untuk menganalisis data adalah uji T.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat perbedaan efektifitas antara pelatihan pendekatan bermain menggunakan media *audio visual* dan *drill* terhadap hasil latihan servis bawah bolavoli siswa putra SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Dari hasil analisis diketahui $T_h 5,673 > T_t 2,228$. Pelatihan pendekatan bermain menggunakan media *audio visual* lebih efektif daripada pelatihan pendekatan *drill* terhadap hasil latihan servis bawah bolavoli siswa putra SMA Kesatuan Bangsa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Dari hasil analisis diketahui bobot keefektifitan pelatihan pendekatan bermain menggunakan media *audio visual* sebesar 54,9%.

Kata Kunci : *Servis, Drill, Bermain, Audio Visual*

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, shalawat dan salam semoga terlimpahkan kepada Rasulullah SAW yang telah membawa kita dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang benderang seperti sekarang ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat efektivitas metode pelatihan pendekatan bermain dengan pemakaian media *audio visual* dan *drill* terhadap servis bawah bolavoli siswa putra SMA Kesatuan bangsa Yogyakarta yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, khususnya pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rohcmat Wahab, M. Pd., M. A selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menuntut ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian serta segala kemudahan yang diberikan.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si., selaku ketua jurusan POR FIK UNY yang telah memberikan kelancaran serta kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi.

4. Bapak Drs. Jaka Sunardi, M.Kes., selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan sehingga terselesaikannya tugas akhir skripsi ini.
5. Bapak Soni Nopembri, M.Pd., selaku dosen penasehat akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasehat sejak pertama masuk kuliah sampai lulus kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
6. Rekan-rekan guru dan pembina asrama Sekolah Kesatuan Bangsa Yogyakarta yang selalu memberikan motivasi dan semangat.
7. Abiku tercinta Suryo Aji Banjaransari dan Lutfi Ulker yang selalu membantu, memberi motivasi serta banyak menginspirasi kehidupanku.
8. Prima, Wiku, Angga, Yanti, Dhani dan semua teman-teman seperjuangan PJKR 'E angkatan 2009. Terima kasih atas dukungan dan bantuannya.
9. Siswa SMA Kesatuan Bangsa yang menjadi sampel penelitian ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Semoga amal baik dari berbagai pihak tersebut mendapat balasan yang melimpah dari Allah SWT. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca, khususnya dalam dunia pendidikan.

Yogyakarta, Juli 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
 BAB I. PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	 9
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Efektivitas	9
2. Hakikat Metode Pelatihan.....	10
3. Pendekatan Bermain.....	12
4. Media <i>Audio Visual</i>	13
5. Pendekatan Pelatihan <i>drill</i>	17
6. Hakikat Bolavoli.....	18
7. Servis dalam Permainan Bolavoli.....	25
8. Pendekatan Pelatihan Servis Bawah dalam Bolavoli.....	27
9. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas.....	31
B. Penelitian yang Relevan	32
C. Kerangka Berpikir	33
D. Hipotesis.....	35

BAB III. METODE PENELITIAN.....	36
A. Desain dan Metode Penelitian.....	36
B. Subjek Penelitian dan Sample	37
C. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian	38
D. Variabel Penelitian	39
E. Model Penelitian.....	40
F. Prosedur Penelitian.....	40
G. Instrumen Penelitian.....	42
H. Teknik Analisis Data	46
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	 50
A. Deskripsi Hasil Penelitian	50
1. Skor Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	50
2. Uji Prasyarat Analisis.....	52
3. Pengujian Hipotesis.....	54
B. Pembahasan	58
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	 63
A. Kesimpulan.....	63
B. Keterbatasan Penelitian.....	63
C. Saran	64
 DAFTAR PUSTAKA	 66
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pelaksanaan Pelatihan Servis Bawah dengan Pendekatan <i>Drill</i>	29
Tabel 2. Skor Hasil <i>Pre Test</i> Servis Bawah Bolavoli Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2	51
Tabel 3. Skor Hasil <i>Pre Test</i> Servis Bawah Bolavoli Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2.....	51
Tabel 4. Hasil Uji Normalitas	53
Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas Variansi Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	54
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji T <i>Pre Test</i>	55
Tabel 7. Hasil Uji T <i>Post Test</i> Eksperimen.....	56
Tabel 8. Hasil Perhitungan Bobot Keefektifan	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gerakan Servis Tangan Bawah	27
Gambar 2. Susunan Pemain dan pertukaran Tempat	31
Gambar 3. Susunan Pemain dan Pertukaran Tempat dengan Jumlah Pemain Banyak	31
Gambar 4. Petak Sasaran Servis Bolavoli dari Laveage	43
Gambar 5. Diagram Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Instrumen servis bawah bolavoli dari Laveage	68
Lampiran 2. Program Latihan Servis Bawah Metode Pendekatan Bermain Menggunakan Media <i>Audio Visual</i>	69
Lampiran 3. Program Latihan Servis Bawah Metode Pendekatan <i>Drill</i>	72
Lampiran 4. Lembar Pengesahan.....	77
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....	78
Lampiran 6. Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian.....	79
Lampiran 7. Dokumentasi.....	80
Lampiran 8. Data Validitas, Reliabilitas, dan Data Penelitian.....	82
Lampiran 9. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	83
Lampiran 10. Hasil Uji deskriptif.....	84
Lampiran 11. Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas.....	85
Lampiran 12. Hasil Uji <i>Independent T Test (Pre Test)</i>	86
Lampiran 13. Hasil Uji <i>Independent T Test (Post Test)</i>	87
Lampiran 14. Perhitungan Bobot Keefektifan.....	88

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha sadar untuk menumbuh kembangkan potensi sumber daya manusia (SDM) melalui kegiatan pengajaran. Ada dua buah konsep kependidikan yang berkaitan antara satu dengan yang lainnya, yaitu belajar (*learning*) dan pembelajaran (*intruction*). Konsep belajar berakar pada peserta didik dan konsep pembelajaran berakar pada pendidik.

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dan wajib untuk dilalui oleh setiap orang dalam kehidupan sehari-hari, karena melalui proses pendidikan setiap orang dapat meningkatkan potensi dirinya (*kognitif, afektif, psikomotorik*) agar dapat berkembang secara optimal dan menciptakan pribadi yang cerdas, kreatif, berbudi pekerti baik dan bertanggung jawab. Pendidikan yang diterima seseorang disekolah merupakan suatu bekal yang sangat berharga guna menghadapi tantangan zaman yang semakin lama semakin mengalami perkembangan. Oleh karena itu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, artinya pendidikan jasmani mempunyai peranan penting dalam pencapaian tujuan pendidikan formal. SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta merupakan salah satu sekolah yang menjalankan kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan akan tetapi pada pelaksanaannya masih belum optimal. Hal ini dapat diketahui berdasarkan hasil pengamatan peneliti, karena hanya mengacu pada kurikulum pendidikan olahraga dan kesehatan yang dijadwalkan seminggu sekali dengan alokasi waktu

selama dua jam pelajaran dirasa masih belum cukup untuk meningkatkan kemampuan keterampilan teknik siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu wadah untuk menampung minat siswa yang ingin memperdalam ilmu dan meningkatkan teknik atau kemampuan dibidang yang dia sukai. Untuk itulah di SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta mengadakan berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler mulai dari bidang olahraga, seni maupun *sains*, salah satu ekstrakurikuler yang paling digemari dalam bidang olahraga di SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta adalah bolavoli. Hal ini terlihat dari jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli cenderung lebih banyak dibandingkan ekstrakurikuler yang lain.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang paling digemari di Indonesia. Banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain bola voli yang diantaranya adalah dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampun jasmani. Manfaatnya bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian dan karakter akan tumbuh ke arah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat.

Menurut Herry Koesyanto (2003: 10), belajar adalah berusaha atau berlatih agar mendapatkan kepandaian. Arti belajar dasar bermain bolavoli tak lain adalah berlatih teknik dasar bolavoli agar terampil dalam bermain bola voli. Adapun teknik dasar bolavoli yang dapat dipelajari diantaranya adalah teknik dasar servis, pas (*passing*), umpan (*set-uper*), *smash*, dan bendungan (*block*).

Servis merupakan salah satu teknik dalam permainan bola voli. Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan awal untuk dimulainya suatu

permainan, tetapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk diperoleh nilai agar suatu regu berhasil diraih kemenangan (M. Yunus, 1992: 68-69). Pendapat serupa juga dinyatakan Beutelstahl (2005: 9), bahwa mulanya servis hanya dipandang sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan. Tetapi servis kemudian berkembang menjadi suatu senjata yang ampuh untuk menyerang.

Servis harus dilakukan dengan baik dan sempurna oleh semua pemain, karena kesalahan pemain mengakibatkan penambahan angka dari lawan dan uniknya lagi setiap pemain harus melakukan servis ini. Demikian pentingnya kedudukan servis dalam permainan bolavoli, maka teknik dasar servis harus dikuasai dengan baik. Oleh karena itu servis harus keras dan terarah dengan tujuan agar tidak mudah diterima oleh lawan yang berarti pihak pemegang servis mendapatkan angka.

Servis ada bermacam-macam, dimana masing-masing memiliki nama, sifat dan teknik sendiri-sendiri. Menurut Suharno HP. (1979: 12), ada dua macam pukulan servis yang dikenal dan sering dimainkan yaitu servis tangan bawah dan servis tangan atas. Servis bawah (*underhand service*) adalah servis yang sering digunakan oleh pemain pemula, karena servis ini merupakan servis yang sangat sederhana dan mudah. Gerakan servis bawah lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar (M. Yunus, 1992: 69). Jadi servis ini sesuai diajarkan terutama untuk pemain yang masih dalam taraf belajar atau berlatih seperti anak-anak usia sekolah yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Herry

Koesyanto (2003: 12), bahwa bagi pemain pemula cara akan lebih mudah untuk mempelajari servis tangan bawah karena tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar sehingga dalam waktu yang singkat sudah dapat menguasai.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan di lapangan, dapat diketahui ternyata kemampuan servis bawah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta masih dirasa kurang. Hal ini karena dalam kegiatan ekstrakurikuler masih banyak dijumpai siswa yang gagal dalam melakukan servis, baik bola yang dipukul gagal menyeberangi net maupun bola yang dipukul jatuh diluar lapangan permainan. Oleh karena itu perlu kiranya dipilih metode pelatihan servis yang sesuai dengan karakteristik siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta, di mana siswa usia SMA termasuk dalam pemain bola voli yang masih dalam taraf belajar atau berlatih. Oleh karena itu jenis servis yang paling sesuai diajarkan untuk melatih kemampuan menempatkan bola servis pada siswa peserta ekstrakurikuler yang sedang dalam taraf belajar adalah servis tangan bawah (*underhand service*).

Penggunaan pendekatan pelatihan yang tepat bagi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang sedang belajar atau berlatih servis akan memudahkan pelaksanaan proses belajar atau pelatihan guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Adapun pendekatan pelatihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan servis bola voli yaitu pendekatan bermain menggunakan media *audio visual* dan *drill*. Pendekatan bermain menggunakan media *audio visual* yaitu suatu kegiatan pelatihan yang disusun dalam bentuk bermain dan sebelum diberikan pelatihan terlebih dahulu dijelaskan menggunakan

media *audio visual*. Dengan pendekatan bermain menggunakan media *audio visual* siswa akan lebih antusias dalam mengikuti latihan. Adapun pelatihan pendekatan *drill* yaitu suatu pelatihan yang dalam penyampaian secara terus menerus atau mengulang-ulang teknik gerak yang dipelajari. Dalam hal ini siswa secara terus menerus diberikan pelatihan yang berupa gerakan servis bawah, sehingga akan menimbulkan otomatisasi gerak pada siswa.

Dari kedua pendekatan pelatihan tersebut masing-masing memiliki karakteristik yang berbeda dan belum diketahui pendekatan mana yang lebih baik dan efektif untuk meningkatkan hasil belajar servis bawah dalam permainan bolavoli pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA Kesatuan Bangsa yang sedang dalam taraf belajar atau berlatih teknik dasar bolavoli. Untuk mengetahui hal tersebut perlu dibuktikan melalui penelitian.

Atas dasar uraian dari latar belakang masalah di atas, peneliti merasa tertarik untuk mendalami dan meneliti secara ilmiah perbedaan efektivitas pelatihan servis bawah dalam bolavoli siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta dengan metode pelatihan menggunakan pendekatan bermain dan *audio visual* dengan metode *drilling*. Sehingga dalam penelitian ini peneliti mengambil judul “Tingkat Efektifitas Metode Pelatihan Pendekatan Bermain Dengan Pemakaian Media *Audio Visual* Dan *Drill* Terhadap Kemampuan Servis Bawah Bolavoli Siswa Putra SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Banyak siswa SMA Kesatuan Bangsa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli masih gagal dalam melakukan servis.
2. Belum diketahui kemampuan servis bawah siswa putra SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.
3. Apa ada perbedaan efektifitas antara pendekatan bermain dengan media *audio visual* dan *drill* terhadap hasil servis bawah bolavoli siswa putra SMA Kesatuan Bangsa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.
4. Belum diketahui metode pelatihan yang lebih baik dan efektif antara pendekatan bermain menggunakan media *audio visual* dan *drill* terhadap hasil servis bawah bolavoli siswa putra SMA Kesatuan Bangsa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini memfokuskan pada perbedaan tingkat efektivitas pelatihan dengan pendekatan bermain dengan pemakaian media *audio visual* dan *drill* terhadap kemampuan servis bawah bolavoli siswa SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah perbedaan tingkat efektivitas pelatihan pendekatan bermain dengan pemakain media *audio visual* dan *drill* terhadap kemampuan servis bawah bolavoli siswa putra SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli?
2. Metode pelatihan manakah yang lebih efektif antara metode pelatihan pendekatan bermain menggunakan media *audio visual* dan *drill* terhadap kemampuan servis bawah bolavoli siswa putra SMA Kesatuan bangsa Yogyakarta yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan tingkat efektivitas pelatihan dengan pendekatan bermain menggunakan media *audio visual* dan *drill* terhadap kemampuan servis bawah bolavoli siswa putra SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan dan tujuan yang telah dijelaskan, maka penelitian ini bermanfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang baik bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan peneliti pada khususnya terutama pada bidang pendidikan jasmani, selain itu teori-teori dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi, manfaat dan hasil sebagai salah satu wacana dalam bidang olahraga.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

- 1) Kegiatan penelitian akan menjadikan pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh di bangku kuliah.
- 2) Dengan kegiatan penelitian ini, peneliti mendapat jawaban yang konkrit tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.

b. Bagi sekolah :

- 1) Bagi guru olahraga atau pelatih ekstrakurikuler bolavoli di SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta dapat sebagai bahan evaluasi untuk mempertahankan dan meningkatkan prestasi siswanya.
- 2) Dengan diketahuinya hasil penelitian ini diharapkan nantinya dapat berguna dan bermanfaat bagi guru-guru, khususnya guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dan pelatih ekstrakurikuler bolavoli dalam menentukan metode pembelajaran dan pelatihan servis bawah bolavoli di sekolah.
- 3) Sebagai masukan kepada pihak sekolah untuk mengetahui kemampuan servis bawah bolavoli yang dimiliki oleh peserta didiknya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Efektivitas

Efektivitas berasal dari kata efektif yang artinya ada pengaruhnya, ada akibatnya, dapat membawa hasil (usaha, tindakan). Jadi efektivitas adalah keadaan yang berpengaruh (Depdikbud, 2001). Suatu usaha dikatakan efektif jika usaha itu mencapai tujuannya (Syaifudin Kodiran, 2005 : 145). Menurut arifin Sitio (2004) efektivitas adalah sejauh mana dapat mencapai tujuan dalam waktu yang tepat dalam pelaksanaan tugas inti, kualitas yang dihasilkan, produktifitas, keuntungan, perkembangan.

Efektivitas adalah pencapaian tujuan secara tepat atau memilih tujuan-tujuan yang tepat dari serangkaian alternatif atau pilihan cara dan menentukan pilihan dari beberapa pilihan lainnya. Efektifitas bisa juga diartikan sebagai pengukuran keberhasilan dalam pencapaian tujuan-tujuan yang telah ditentukan. Sebagai contoh jika sebuah tugas dapat selesai dengan pemilihan cara-cara yang sudah ditentukan, maka cara tersebut adalah efektif.

Efektivitas menunjukkan taraf tercapainya tujuan. Usaha dikatakan efektif apabila usaha itu mencapai tujuannya. Untuk mengetahui keberhasilan efektivitas harus dilakukan tes. Hasil tes dapat digunakan sebagai bahan untuk evaluasi berbagai aspek dalam proses pelaksanaan. Hal tersebut sesuai dengan pengertian efektivitas menurut Hidayat (1986) bahwa efektivitas adalah suatu ukuran yang menyatakan seberapa jauh target (kuantitas, kualitas dan waktu) yang telah

tercapai, dimana makin tinggi prosentase target yang dicapai, makin tinggi keefektifitasannya.

Berdasarkan beberapa pendapat tadi, dapat disimpulkan bahwa efektifitas adalah kemampuan untuk memilih tujuan yang tepat dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Dalam penelitian ini dikatakan memiliki efektifitas yang lebih baik apabila dalam melakukan tes servis bawah sebanyak 10 kali menghasilkan skor yang tertinggi.

2. Hakikat Metode Pelatihan

a. Pengertian Latihan

Latihan adalah suatu upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu (Bompa, 1994: 4). Latihan adalah suatu proses mempersiapkan fisik dan mental anak latih secara sistematis untuk mencapai prestasi mutu terarah, meningkatkan dan berulang-ulang waktunya (Herry Koesyanto, 2003: 48). Adapun yang dimaksud sistematis bahwa latihan tersebut dilaksanakan secara berencana, teratur, berpola, dan berkesinambungan. Sedangkan berulang-ulang diartikan bahwa gerakan yang dipelajari dilakukan beberapa kali sehingga gerakan itu menjadi otomatis dan refleksif dalam koordinasi gerak yang lebih mulus dan efisien. Menurut Sukadiyanto (2005: 6), latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek menggunakan metode dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan pengertian latihan adalah proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang

menganut prinsip pendidikan yang berisikan teori maupun praktik dan dilakukan secara teratur, terukur dan kontinyu dalam waktu yang cukup lama untuk mendapatkan prestasi puncak.

b. Prinsip-Prinsip Latihan

Prestasi olahraga maupun kemampuan teknik seseorang tidak akan meningkat jika dalam berlatih tidak berlandaskan prinsip-prinsip latihan. Banyak orang yang melakukan latihan tetapi sebenarnya mereka tidak melakukan latihan dengan benar. Sebelum kita membuat program latihan lebih lanjut ada baiknya kita mengetahui terlebih dahulu prinsip-prinsip latihan.

Prinsip-prinsip latihan adalah prinsip-prinsip dasar dari latihan yang perlu diketahui dan diterapkan dalam setiap cabang olahraga tidak terkecuali bolavoli. Dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan tersebut diharapkan prestasi seorang atlet akan lebih cepat meningkat. Menurut Wara Kushartanti (2012: 3-4) prinsip-prinsip latihan adalah sebagai berikut:

a. Frekuensi Latihan

Latihan dilaksanakan sesering mungkin dan terencana dalam waktu yang panjang.

b. *Overload*

Latihan harus diberikan dengan beban cukup berat mendekati batas kemampuan atau ambang rangsang agar dapat memberikan perubahan secara biologis didalam tubuh atlet serta mentalnya.

c. Spesifikasi Latihan

Latihan akan berpengaruh secara spesifik terhadap tubuh kita terutama berpengaruh terhadap kelompok otot tertentu, ruang gerak persendian, dan sistem energi.

d. Individualisasi

Sekalipun sejumlah atlet memiliki prestasi yang hampir sama tetapi prinsip individualis harus menjadi perhatian utama.

e. Kualitas Latihan

Latihan harus bermutu oleh sebab itu latihan intensif harus disertai koreksi yang tepat serta konstruktif agar tujuan dari latihan tercapai.

- f. Variasi Latihan
Latihan yang berulang-ulang seringkali menimbulkan rasa jenuh untuk itu pelatih dituntut untuk lebih kreatif dan inovatif dalam menyusun program latihan.
- g. Model Latihan
Latihan sebaiknya berisikan unsur-unsur yang menyerupai situasi dan kondisi pertandingan yang sesungguhnya.
- h. Metode Latihan
Dalam melatih ketrampilan olahraga seorang pelatih perlu mengetahui berbagai metode latihan dengan tujuan agar latihan tersebut lebih bervariasi dan produktif.
- i. *Goal Setting/Target*
Setiap pelatih dalam melaksanakan program latihan pasti mempunyai tujuan atau target.
- j. *Monitoring* (Pengawasan)
Hasil latihan harus selalu diawasi dan dievaluasi secara periodik dan secara berkelanjutan.

3. Pendekatan Bermain

Bermain adalah hal yang sangat disukai oleh semua orang. Hal ini dikarenakan ketika bermain akan timbul rasa senang dan gembira yang membuat Kita menjadi merasa lebih *relaks*. Menurut Amung Ma'mum dan Toto Subroto (2001:2) bahwa, bermain sebenarnya merupakan dorongan dari dalam anak, atau naluri. Ciri lain yang sangat mendasar yakni kegiatan itu dilakukan secara sukarela, tanpa paksaan, dalam waktu luang.

Dalam hal ini pendekatan bermain berarti kegiatan pelatihan yang disusun dalam bentuk bermain. Dengan bermain diharapkan siswa akan lebih antusias dalam melakukan gerak, namun disisi lain siswa juga memperoleh materi latihan yang akan diajarkan oleh guru atau pelatih.

Dalam pendekatan bermain lebih menekankan pada penguasaan teknik yang diterapkan dalam bentuk permainan secara langsung. Sehingga pendekatan bermain juga sering disebut sebagai pendekatan taktis. Hal ini sesuai dengan

pendapat yang dikemukakan oleh Amung Ma'mum dan Toto Subroto (2001:7) yang menyatakan, pendekatan taktis dalam pelatihan permainan adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan yang sesungguhnya.

Yusuf Adisasmita dan Aif Syaifuddin (1996: 144) berpendapat, latihan melalui kompetisi-kompetisi merupakan salah satu kegiatan yang lebih efektif dan para atlet senang melakukannya. Dengan adanya kompetisi ini ini siswa akan lebih tertarik untuk berusaha mengeluarkan semua kemampuan terbaiknya, sehingga dia bisa memenangkan permainan. Adanya tim yang menang pastinya juga akan memunculkan tim atau regu yang kalah. Dengan demikian guru atau pelatih harus bisa menanamkan sikap *sportifitas* di dalam diri semua siswanya. Seperti dikemukakan Rusli Lutan (1988:37) bahwa, karena permainan, akan menyebabkan adanya yang kalah dan yang menang, maka guru atau pelatih harus pula mengembangkan sikap seorang yang menang dan sikap seorang yang kalah secara *fair* kepada siswa, karena sikap seperti itu tidak terbentuk dengan sendirinya melalui permainan, maka usaha pengembangan sikap ini harus dilakukan secara terencana dan disengaja oleh guru atau pelatih.

4. Media Audio Visual

Dilihat dari etimologi, "kata media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata *medium* yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar, maksudnya sebagai perantara atau alat menyampaikan sesuatu" (Salahudin, 1986: 3). Sejalan dengan pendapat di atas, Arsyad (2002:11)

mendefinisikan bahwa media adalah segala bentuk yang dipergunakan untuk menyalurkan pesan informasi.

Menurut Rohani (1997: 97-98) *Audio visual* adalah media instruksional modern yang sesuai dengan perkembangan zaman (kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi), meliputi media yang dapat dilihat dan didengar. Media *audio visual* adalah merupakan media perantara atau penggunaan materi dan penyerapannya melalui pandangan dan pendengaran sehingga membangun kondisi yang dapat membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap sesuai dengan yang diharapkan oleh sang guru.

Bentuk-bentuk media *audio visual* ada beberapa bentuk, disini media memiliki bentuk yang bervariasi sebagaimana dikemukakan oleh tokoh pendidikan, baik dari segi penggunaan, sifat bendanya, pengalaman belajar siswa, dan daya jangkauannya, maupun dilihat dari segi bentuk dan jenisnya. Menurut Soedjarwono (1997: 175) bentuk media *audio visual* dapat diklasifikasikan menjadi delapan kelas yaitu:

- a. Media *audio visual* gerak
Media bentuk ini misalnya : televisi, video tape, film dan media *audio* pada umumnya seperti kaset program, piringan, dan sebagainya.
- b. Media *audio visual* diam
Contoh : filmstip bersuara, slide bersuara, komik dengan suara.
- c. Media *audio* semi gerak
Contoh: telewriter, mose, dan media board.
- d. Media *visual* gerak
Contoh: film bisu
- e. Media *visual* diam
contoh : mikrofon, gambar, dan grafis, peta globe, bagan.
- f. Media seni gerak
- g. Media *audio*
Contoh: radio, telepon, tape, disk dan sebagainya
- h. Media cetak
Contoh: koran.

Hal di atas merupakan gambaran media sebagai sumber belajar, memberikan suatu alternatif dalam memilih dan menggunakan media pelatihan sesuai dengan karakteristik siswa. Media sebagai alat bantu melatih diakui sebagai alat bantu *auditif*, *visual* dan *audio visual*. Ketiga jenis sumber belajar ini tidak sembarangan, tetapi harus disesuaikan dengan rumusan tujuan instruksional dan tentu saja dengan guru itu sendiri.

Menurut Basyiruddin (2002: 15) ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam kriteria pemilihan media pelatihan antara lain tujuan pelatihan yang ingin dicapai, ketepatangunaan, kondisi siswa, ketersediaan perangkat keras dan perangkat lunak, mutu teknis, dan biaya. Oleh sebab itu, beberapa pertimbangan yang harus diperhatikan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Media dipilih berdasarkan tujuan instruksional yang telah ditetapkan yang secara umum mengacu kepada salah satu atau gabungan dari dua atau tiga ranah *kognitif*, *afektif* dan *psikomotor*. Tujuan ini dapat digambarkan dalam bentuk tugas yang harus dikerjakan atau dipertunjukkan oleh siswa seperti menghafal, melakukan kegiatan yang melibatkan kegiatan fisik dan pemikiran prinsip-prinsip seperti sebab akibat, melakukan tugas yang melibatkan pemahaman konsep-konsep atau hubungan-hubungan perubahan dan mengerjakan tugas-tugas yang melibatkan pemikiran tingkat yang lebih tinggi. Ketepatangunaan yaitu tepat untuk mendukung isi pelatihan yang sifatnya fakta, konsep, prinsip yang *generalisasi* agar dapat membantu proses pelatihan secara efektif, media harus selaras dan menunjang tujuan pelatihan yang telah ditetapkan serta sesuai dengan kebutuhan tugas pelatihan dan kemampuan mental siswa. Aspek materi yang menjadi

pertimbangan dianggap penting dalam memilih media sesuai atau tidaknya antara materi dengan media yang digunakan atau berdampak pada hasil pelatihan siswa. Ketersediaan media disekolah atau memungkinkan bagi guru mendesain sendiri media yang akan digunakan merupakan hal yang perlu menjadi pertimbangan seorang pelatih. Pengelompokan sasaran, media yang efektif untuk kelompok besar belum tentu sama efektifnya jika digunakan pada kelompok kecil atau perorangan. Ada media yang tepat untuk kelompok besar, kelompok sedang, kelompok kecil, dan perorangan.

Menurut Arsyad (2002 : 72) mutu teknis pengembangan *visual*, baik gambar maupun fotograf harus memenuhi persyaratan teknis tertentu misalnya *visual* pada *slide* harus jelas dan informasi pesan yang ditonjolkan dan ingin disampaikan tidak boleh terganggu oleh elemen yang berupa latar belakang. Dengan adanya gambaran di atas, kriteria pemilihan media audio visual memiliki kriteria yang merupakan sifat-sifat yang harus dipraktekan oleh pemakai media, kriteria tersebut antara lain ketersediaan sumber setempat. Artinya bila media yang bersangkutan tidak terdapat pada sumber-sumber yang ada, maka harus dibeli atau dibuat sendiri. Efektifitas biaya, tujuan serta teknis media pelatihan harus sesuai. Selain itu menurut Sadiman, (2002 :1984) kepraktisan, dan ketahanan lamaan media yang bersangkutan untuk waktu yang lama, artinya bisa digunakan dimanapun dengan peralatan yang ada disekitarnya dan kapanpun serta mudah dijinjing dan dipindahkan.

Dengan berbagai dasar pemilihan yang sudah disebutkan di atas, maka dapat dipahami bahwa pemilihan media harus sesuai dengan kemampuan dan

karakteristik anak didik, pemilihan media *audio visual* dapat membantu siswa dalam menyerap isi latihan, media yang dipilih harus mampu memberikan motivasi dan minat siswa untuk lebih berprestasi dan termotivasi lebih giat berlatih. Sistem pendidikan yang baru menuntut faktor dan kondisi yang baru pula baik yang berkenaan dengan sarana fisik maupun non fisik. Untuk itu, diperlukan tenaga pengajar yang memiliki kemampuan dan kecakapan yang memadai, kinerja, dan sikap yang baru serta memiliki peralatan yang lebih lengkap dan administrasi yang lebih teratur.

5. Pendekatan Pelatihan Konvensional (*Drill*)

Menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia (2001:592) konvensional diartikan, kesepakatan umum seperti adat istiadat, kebiasaan, kelaziman dan tradisional. Dalam kaitannya dengan latihan teknik servis bawah bolavoli, pelatihan *Drill* yaitu suatu pelatihan yang dalam penyampaian secara terus menerus mengulang-ulang rangkaian gerakan teknik servis bawah. Sedangkan menurut Amung Ma'mum & Toto Subroto (2001:7) menyatakan, pendekatan *drill* adalah cara latihan yang lebih menekankan komponen-komponen teknik. Dalam hal ini pendekatan pelatihan drill lebih memfokuskan kepada cara latihan yang menitikberatkan pada penguasaan teknik dan dilakukan secara berulang-ulang atau terus menerus.

Sugiyanto (1993:371) menyatakan, dalam pendekatan *drill* siswa melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan guru atau pelatih dan melakukannya secara berulang-ulang. Pengulangan yang terus-menerus dilakukan ini diharapkan nantinya akan menimbulkan gerak otomatisasi

pada siswa. Untuk itu tata urutan latihan perlu disusun secara cermat agar siswa dalam mengikuti latihan lebih antusias.

6. Hakikat Bolavoli

a. Permainan Bolavoli

Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup digemari oleh masyarakat Indonesia. M. Yunus (1992:1) menyatakan bahwa permainan bola voli dapat dilakukan oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang dewasa, laki-laki maupun perempuan, baik masyarakat kota sampai pada masyarakat desa. Hal ini dikarenakan permainan ini tidak memerlukan biaya yang relatif mahal untuk membeli alatnya, yaitu cukup dengan membeli net dan bola. Selain itu permainan ini juga tidak memerlukan ruang yang terlalu besar dan dapat dilakukan hampir disemua tempat, baik di dalam maupun diluar ruangan. Seiring berkembangnya zaman olahraga bolavoli juga turut berkembang dengan mulai dimainkan di daerah pantai yang berpasir, sehingga munculah yang dinamakan voli pantai.

Bolavoli dimainkan oleh dua tim dimana tiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam suatu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, dan kedua tim dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan utama dari setiap tim adalah memukul bola kearah bidang lapangan musuh sedemikian rupa agar lawan tidak dapat mengembalikan bola. Di setiap regu, bola dapat dimainkan tiga kali pantulan untuk dikembalikan bola itu (kecuali dalam perkenaan bendungan). Permainan bola di udara (*rally*) berlangsung secara teratur sampai bola tersebut tersentuh lantai atau bola keluar atau satu regu mengembalikan bola secara sempurna dan pukulan bola oleh *server* melewati di

atas net ke daerah lawan. Dalam permainan bolavoli hanya regu yang menang satu *rally* permainan diperoleh satu angka, hingga salah satu regu menang dengan terlebih dahulu dikumpulkan minimal 25 angka dan untuk set penentuan 15 angka (PBVSI, 2001).

b. Ukuran Lapangan dan Net Permainan Bolavoli

1) Ukuran Lapangan Bolavoli

Lapangan permainan bolavoli berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Lapangan dikelilingi oleh daerah bebas selebar 3 meter dengan suatu penghalang setinggi 7 meter dari permukaan lapangan permainan. Untuk kompetisi internasional yang resmi, daerah bebas itu harus berukuran minimal 5 meter dari garis samping dan 8 meter dari garis akhir. Penghalang ruang bebas harus berukuran minimal setinggi 12,50 meter dari permukaan lapangan.

Garis batas lapangan terdiri dari dua garis samping dan dua garis akhir menandai batas-batas lapangan permainan. Baik garis samping maupun garis akhir termasuk kedalam ukuran lapangan permainan. Garis tengah (poros) membagi lapangan menjadi dua petak lapangan yang masing-masing berukuran 9 x 9 meter. Garis ini terentang dibawah net dari garis samping ke garis samping lainnya. Semua garis lapangan lebarnya 5 cm, harus berwarna terang, dan berbeda warna dengan lantai dan garis lainnya.

Daerah lapangan permainan terdiri dari daerah depan pada setiap petak dibatasi oleh poros (garis tengah) dan garis serang yang berjarak 3

meter dari garis tengah. Daerah servis lebarnya 9 meter dan berada dibelakanag garis akhir. Sisi-sisinya dibatasi oleh dua garis pendek, masing-masing panjangnya 15 cm. Daerah pergantian adalah perpanjangan dari kedua garis serang di dekat meja pencatat. Daerah pemanasan untuk kompetisi yang dilaksanakan FIVB, daerah pemanasan berukuran 3 x 3 meter. Tempatnya adalah sudut samping bangku cadangan di luar daerah bebas.

2) Ukuran Net Bolavoli

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 17-18) ukuran net bolavoli adalah sebagai berikut:

- a) Lebar satu meter dan panjangnya 9,50 meter dipasang secara vertikal di atas garis tengah.
- b) Mata jala dari net berukuran 10 cm persegi dan berwarna hitam.
- c) Pada tepian atas net diberi pita horizontal selebar 5 cm. Pita tersebut terbuat dari kanvas putih yang dilipat dua dan dijahitkan sepanjang tepian atas net.
- d) Di dalam pita tersebut terdapat seutas tali baja yang kuat untuk mengikatkan dan menegangkan bagian atas net ke tiang.
- e) Di tepi bawah net (tanpa pita horizontal) terdapat seutas tali. Tali tersebut dimasukan ke mata-mata jala untuk mengikatkan dan menegangkan bagaian bawah net ketiang.
- f) Pita samping yaitu dua buah pita putih dengan lebar 5 cm dan panjang 1 meter dipasang pada setiap sisi net. Pita tersebut tegak lurus pada titik potong garis samping dengan garis tengah. Kedua pita samping itu dianggap sebagai bagian dari net.
- g) Antena
 - i. Antena ialah tongkat yang lentur dengan panjang 1,80 meter dan diameter 10 mm.
- h) Tinggi net untuk putra adalah 2,43 m dan untuk putri 2,24 m diukur dari tengah-tengah lapangan dengan tongkat pengukur.

c. Teknik Dasar Permainan Bolavoli

Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerak yang ada dalam permainan bolavoli (Nuril Ahmadi, 2007: 20). Untuk itulah perlu adanya latihan yang teratur dan berkesinambungan agar dapat menguasai teknik-teknik dasar dan dapat memainkan permainan bolavoli dengan baik. Seperti yang dikemukakan oleh Suharno HP (1979: 12) bahwa dalam bermain bolavoli secara baik dan berprestasi sangat memerlukan penguasaan teknik–teknik dasar secara sempurna dan baik.

Teknik adalah proses melahirkan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bolavoli. Teknik dasar adalah cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal (M. Yunus, 1992: 68). Sedangkan yang dimaksud dengan teknik dasar permainan bolavoli adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bolavoli (Suharno HP, 1979: 14).

Dalam permainan bolavoli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik-teknik dalam bolavoli terdiri atas servis, *passing*

bawah, *passing* atas, *block* dan *smash*. Berikut ini dijelaskan secara mendalam teknik-teknik dasar dalam bolavoli.

1) Servis

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20) servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permulaan permainan dan setelah terjadi kesalahan. Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan awal untuk dimulainya suatu permainan, tetapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk diperoleh nilai agar suatu regu berhasil meraih poin bahkan kemenangan. Karena pukulan servis berperan besar untuk memperoleh poin, maka pukulan servis harus meyakinkan, terarah, keras, dan menyulitkan lawan.

2) Passing

Passing adalah upaya seseorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoper bola yang dimainkan kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri (Nuril Ahmadi, 2007: 22). Menurut Suharno HP (1979: 29), passing dalam permainan bolavoli adalah usaha maupun upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Menurut Herry koesyanto (2003: 22), “passing adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu

teknik tertentu sebagai langkah awal dalam menyusun pola serangan kepada regu lawan”.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa passing adalah usaha dan upaya setiap pemain bolavoli dengan menggunakan suatu teknik tertentu yang memiliki tujuan menyajikan atau mengoperkan bola kepada teman sendiri sebagai langkah awal untuk memulai suatu serangan terhadap regu lawan.

Dalam permainan bolavoli ada tiga macam *passing*, yaitu *passing* bawah, *passing atas*, dan *set up* atau umpan.

a) *Passing* bawah

Passing bawah adalah memainkan bola dengan sisi lengan bawah.

Hal ini merupakan teknik bermain yang cukup penting. Menurut Nuril

Ahmadi (2007: 23) *passing* bawah berfungsi antara lain untuk :

- i. Menerima bola servis
- ii. Menerima bola dari lawan yang berupa serangan/ *smash*
- iii. Mengambil bola setelah terjadi blok atau bola dari pantulan net
- iv. Menyelamatkan bola yang kadang terpental jauh diluar lapangan permainan
- v. Untuk pengambilan bola rendah dan mendadak datangnya

b) *Passing* atas

Passing yang kedua yaitu *passing* atas. Cara melakukan *passing* atas adalah jari-jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan terbentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola lutut sedikit ditekuk hingga tangan berada dimuka setinggi hidung. Sudut

antara siku dan badan kurang lebih 45°. Bola disentuh dengan cara meluruskan kedua kaki dengan lengan.

c) *Set up*

Set up adalah pemberian umpan kepada teman seregu untuk melakukan serangan. Sesuai dengan pengertiannya, *set up* berarti memberikan umpan kepada temannya agar dapat dipergunakan untuk menyerang ke lapangan lawan. Karena pada umumnya pengertian menyerang adalah melakukan smash, maka *set up* adalah mengumpan untuk dapat di *smash*.

3) *Blocking* (bendungan)

Bendungan adalah tindakan membentuk benteng pertahanan untuk menangkis serangan lawan dan dapat dikatakan bahwa *block* merupakan pertahanan pertama dari serangan dengan cara membendung *smash* tersebut di depan jaring (M. Yunus, 1992:119).

4) *Smash*

Smash adalah tindakan memukul bola yang lurus ke bawah sehingga bola akan bergerak dengan cepat dan menikik melewati atas jaring menuju ke lapangan lawan dan akan sulit menerimanya. Penguasaan teknik dasar *smash* dalam permainan bolavoli sangat penting, keberhasilan suatu regu dalam memenangkan bolavoli banyak ditentukan oleh *smash*. Sebab *smash* merupakan cara termudah untuk memenangkan angka, seperti yang dikemukakan Dieter Beutelstahl (2005:23), kalau pemain hendak memenangkan bolavoli, mereka harus

meguasai teknik *smash* yang sempurna. Dalam permainan bolavoli *smash* berguna sebagai alat penyerangan yang paling mematikan seperti yang dikatakan oleh M. Yunus (1992:108), *smash* merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan. Oleh karena itu setiap pemain dalam satu tim harus benar-benar menguasai *smash* dengan baik, karena *smash* merupakan serangan utama.

Dari keempat teknik dasar dalam bolavoli tersebut, peneliti akan meneliti tentang teknik dasar servis. Sebab servis bukan hanya sekedar pukulan untuk memulai permainan, tetapi servis juga merupakan serangan paling awal dari suatu regu yang tak jarang dapat menghasilkan angka.

7. Servis dalam Permainan Bolavoli

Servis dalam bolavoli ada beberapa macam, dimana masing-masing memiliki teknik sendiri-sendiri. Mengingat pentingnya servis dalam bolavoli diciptakanlah berbagai macam variasi servis. Teknik dasar servis dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu 1) menurut posisi bola terhadap badan dan 2) menurut putaran bola (M. Yunus, 1992:69-71).

Menurut posisi bola terhadap badan, teknik dasar servis dapat dibedakan menjadi : 1) Servis tangan bawah (*underhand service*) terdiri dari : *back spin*, *oud side spin*, *in side spin*, *cutting underhand service*, dan *floating underhand*, 2) servis dari samping (*side arm service*) terdiri dari : *cutting side arm service* dan *floating side arm service*, 3) servis dari atas (*Overhead service*) terdiri dari : *tennis service*, *floating service*, *slide floating overhand service* (*overhand change up service*), *jumping service*, *overhand round house service* (*hook service* atau *cekis*

service), dan *honggaria overhand service*. Menurut putaran bola servis dapat dibedakan menjadi : *top spin*, *back spin*, *in side spin*, *out side spin* dan *flood* (M. Yunus, 1992:72).

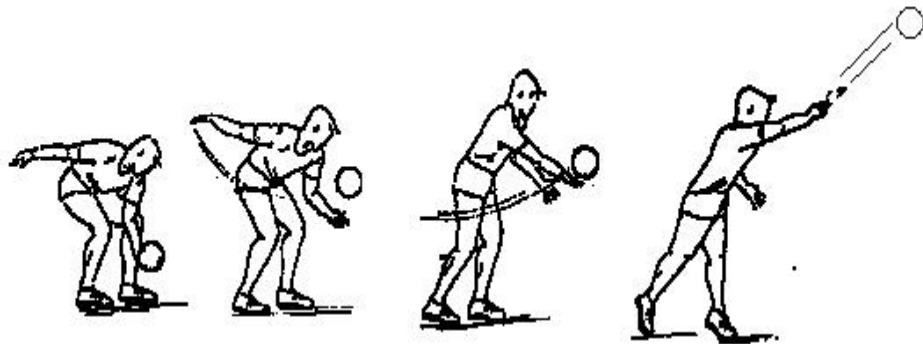
Menurut Suharno HP. (1979:12), secara umum ada dua macam pukulan servis yang di kenal dan sering dimainkan yaitu servis tangan bawah dan servis tangan atas. Servis bawah (*underhand service*) biasanya adalah servis yang banyak dilakukan oleh pemain pemula, hal ini karena servis bawah adalah servis yang paling mudah dan sederhana untuk dilakukan.

Servis bawah sangatlah cocok bagi pemain yang tarafnya masih pemula dan masih belajar teknik dasar bolavoli, seperti siswa SMA, karena servis bawah merupakan servis yang paling mudah dan sederhana untuk dilakukan. Hal ini sangatlah baik untuk dilatihkan kepada para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler, mengingat kebanyakan dari mereka adalah masih pemain pemula dan masih dalam taraf belajar. Hal tersebut diperkuat oleh pendapat Herry Koesyanto (2003:12), bahwa bagi pemain pemula lebih mudah untuk mempelajari servis tangan bawah karena tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar sehingga dalam waktu yang singkat sudah dapat menguasai.

Adapun langkah-langkah pelaksanaan servis bawah menurut Herry Koesyanto (2004, 12) adalah :

- a. Sikap permulaan:
Berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan. Bagi yang tidak kidal, kaki kiri berada di depan dan bagi yang kidal sebaliknya. Bola dipegang pada tangan kiri, tangan kanan boleh menggenggam atau dengan telapak tangan terbuka, lutut agak ditekuk dan berat badan berada di tengah.

- b. Gerakan pelaksanaan:
Bola dilambungkan di depan pundak kanan setinggi 10 sampai 20 cm, pada saat yang bersamaan tangan kanan ditarik ke belakang, kemudian diayunkan ke arah depan atas dan mengenai bagian belakang bawah bola. Lengan di luruskan dan telapak tangan atau genggaman tangan ditegangkan.
- c. Gerak lanjutan:
Setelah memukul bola diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan, dengan melangkahkan kaki kanan ke depan dan segera masuk ke dalam lapangan untuk mengambil posisi dengan sikap kembali, Untuk jelasnya lihat gambar 1, urutan-urutan pelaksanaan melakukan servis bawah.



Gambar 1. Gerakan Servis Tangan Bawah
Sumber : Herry Kusyanto (2004:13)

8. Pendekatan Pelatihan Servis Bawah Bolavoli

Pendekatan yang dimaksudkan disini adalah berkaitan dengan metode pelatihan. Aif Syarifuddin dan Muhadi (1991/1992:292) menyatakan bahwa metode latihan adalah suatu cara yang digunakan oleh guru atau pelatih untuk menentukan urutan kegiatan di dalam melaksanakan kegiatan latihan sebagai salah satu usaha mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Pendekatan pelatihan adalah cara yang menggunakan teknik yang beraneka ragam yang didasari oleh pengertian yang mendalam dari guru dan akan memperbesar minat belajar murid-murid sehingga mempertinggi hasil dari kemampuan yang dicapai.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, pendekatan pelatihan merupakan suatu cara yang dilakukan oleh guru atau pelatih dalam proses latihan agar siswa dapat terlibat aktif dan antusias dalam menerima maupun dalam melaksanakan tugas ajar yang diberikan oleh guru atau pelatih, sehingga tujuan latihan dapat tercapai. Pendekatan pelatihan merupakan aktifitas guru atau pelatih dalam memilih kegiatan latihan, apakah guru atau pelatih akan menjelaskan suatu pelatihan dengan materi bidang studi yang sudah tersusun dalam urutan tertentu, atau dengan menggunakan materi yang terkait satu dengan yang lainnya dalam tingkat kedalaman yang berbeda, atau bahkan merupakan materi yang terintegrasi dalam suatu kesatuan multi disiplin ilmu. Pendekatan pelatihan merupakan penjelasan untuk mempermudah bagi siswa untuk memahami materi latihan yang disampaikan guru atau pelatih, dengan tetap memelihara suasana latihan yang menyenangkan.

a. Pelaksanaan pelatihan servis bawah dengan pendekatan konvensional (*drill*)

Pelaksanaan pelatihan pendekatan konvensional (*drill*) yaitu dengan memilah-milah teknik gerakan servis bawah. Bagian-bagian servis bawah dipelajari secara berulang-ulang dari sikap permulaan, gerakan pelaksanaan dan gerakan lanjutan. Kerangka kerja pendekatan konvensional yang diterapkan terangkum dalam tabel berikut :

Tabel 1. Pelaksanaan Pelatihan Servis Bawah dengan Pendekatan *Drill*

Teknik	Proses Pelatihan
1. Sikap Permulaan	<ul style="list-style-type: none"> a. Dijelaskan sikap siap servis bawah b. Dijelaskan posisi kaki yang benar, sikap badan, dan posisi kedua tangan.
2. Gerak Pelaksanaan	<ul style="list-style-type: none"> a. Dijelaskan cara melambungkan bola dan tingginya lambungan bola b. Dijelaskan gerak lengan memukul dan perkenaan lengan dengan bola c. Siswa melakukan sesuai dengan instruksi pelatih
3. Gerak Lanjutan	<ul style="list-style-type: none"> a. Dijelaskan sikap dan gerakan kaki setelah memukul bola b. Dijelaskan maksud dan tujuan setelah melakukan pukulan servis langsung masuk ke lapangan dan melakukan siap kembali c. Siswa mempraktekan sesuai dengan instruksi dari pelatih.

Berdasarkan kerangka pelatihan servis bawah tersebut, guru atau pelatih bertugas mengorganisasi latihan di antaranya mengatur tata urutan latihan, formasi latihan, alokasi waktu latihan dan lain sebagainya. Di samping itu juga, menciptakan kondisi latihan yang menggairahkan adalah sangat penting, agar siswa terhindar dari rasa bosan. Dalam hal ini seorang guru atau pelatih harus mampu menciptakan variasi-variasi pelatihan servis bawah, misalnya servis bawah dari jarak dekat, ketinggian net diturunkan, servis bawah diarahkan pada sasaran yang berubah-ubah dan lain sebagainya.

Keaktifan siswa melakukan latihan sangat dituntut dalam pendekatan konvensional. Seperti dikemukakan Rusli Lutan (1988:399) bahwa, keaktifan sendiri dari pihak siswa merupakan kunci utama penguasaan dan pemantapan

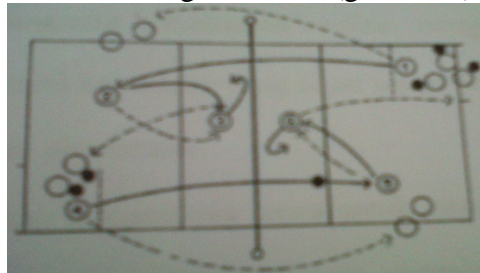
gerak. Kelangsungan proses latihan pada tahap berikutnya ialah penguasaan teknik yang ideal. Hal ini tergantung pada inisiatif dan keaktifan dari pihak siswa itu sendiri. Sedangkan guru atau pelatih bertugas mengarahkan penguasaan gerak, melakukan koreksi dan evaluasi setiap terjadi kesalahan teknik adalah penting terhindar dari pola gerakan yang salah dari teknik yang dipelajari. Seperti dikemukakan Sugiyanto (1993:372) bahwa, setiap pelaksanaan *drill* perlu selalu mengoreksi agar perhatian tertuju pada kebenaran gerak.

b. Pelatihan Servis Bawah Bolavoli dengan Pendekatan Bermain menggunakan Media *Audio Visual*

Dalam pelaksanaan pelatihan ini, pada awal latihan sebelum guru atau pelatih masuk kepada inti latihan dengan pendekatan bermain terlebih dahulu guru atau pelatih menjelaskan teknik-teknik pelaksanaan servis bawah bolavoli dengan menggunakan media pembelajaran *audio visual* yang sudah disiapkan guru atau pelatih. Dengan demikian diharapkan sebelum latihan dimulai siswa sudah memiliki gambaran dengan bentuk latihan yang akan diberikan oleh guru atau pelatih. Setelah dirasa siswa sudah cukup memahami dengan materi servis bawah yang akan diberikan, proses latihan dilanjutkan dalam bentuk pendekatan bermain. G. Durrwachter (1982:46-47) memberikan contoh pelatihan servis bawah dengan pendekatan bermain.

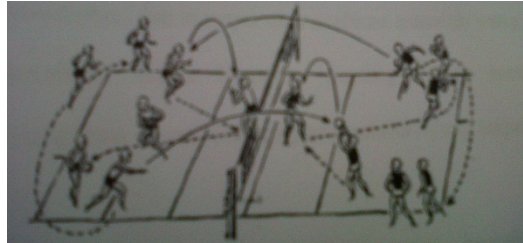
- a) Seorang pemain memukul bola dari garis pinggir lapangan bolavoli dan memperpanjangnya, melewati tali yang direntangkan setinggi 2,5 m. Jika pemain tidak begitu banyak (sampai 12 orang) bola dipukul dari jarak 6 m melewati jaring. Setiap pasangan berlatih sendiri-sendiri dengan sebuah bola.
- b) Servis harus mengenai teman berlatih yang berdiri tanpa boleh bergerak. Hanya bola yang melayang kearah muka yang boleh ditangkis dengan tangan.

- c) Teman berlatih melakukan passing bawah atau passing atas sehingga bola yang diservis melambung keatas. Setelah itu bola ditangkap dan ia kini berganti melakukan servis.
- d) Susunan posisi pemain dan pertukaran tempat seperti pada gambar 3. Jumlah pemain 6-8 orang. Jaring dipasang sesuai dengan peraturan resmi atau 20 cm lebih tinggi. Servis dilakukan dari garis yang dibuat 5-6 meter dari jaring (gambar 3,4). Semua pemain yang siap melakukan servis (gambar 2 (1) dan (4)) memegang bola. Mereka memukul silih berganti, dan bola harus diarahkan ke pemain belakang di lapangan seberang ((2) atau (5)). Pemain ini melakukan passing bawaah atau passing atas kepengumpuan yang berdiri didaerah serang ((3) atau (6)). Ia menangkap bola lalu lari ke garis servis (gambar 2).



Gambar 2. Susunan Pemain dan Pertukaran Tempat Sumber: G. Durrwachter (1982:47)

- e) Apabila pemain yang banyak jumlahnya, dari semula tiga pemain sudah bersiap-siap pada setiap posisi , supaya servis bisa dilakukan berturut-turut dengan cepat. Begitu pula lari ke lapangan seberang setelah melakukan servis (gambar 2) dari (1) ke (2) menyebabkan para pemain semakin banyak bergerak. Bentuk latihan ini sesuai dengan situasi permainan yang sering terjadi, dan karena itu juga sering dilakukan.



Gambar 3. Susunan Posisi Pemain dan Pertukaran Tempat dengan Jumlah Pemain yang Banyak.
Sumber: G. Durrwachter (1982:47)

9. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas

Tahapan pertumbuhan dan perkembangan anak atau siswa akan selalu mengalami perubahan peningkatan terhadap pembentukan karakteristik, baik sejak dari lahir, masa anak-anak, remaja, hingga menuju dewasa. Siswa tingkat

SMA, kira-kira berumur antara 16-18 tahun mempunyai karakteristik yang khas baik secara jasmani, psikis/mental, dan sosial. Tahap-tahap pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, dimana setiap individu memiliki karakteristik pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda-beda yang dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain dari bawaan atau faktor keturunan, lingkungan dan sebagainya. Karakteristik anak SMA menurut Sukintaka (1992 : 45-46) yaitu: (a). jasmani; kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang dengan baik, senang kepada keterampilan yang baik, bahkan mengarah pada gerak akrobatik, anak laki-laki keadaan jasmani sudah cukup matang, anak putri proporsi tubuhnya masih menjadi baik, mampu menggunakan energi dengan baik, (b). psikis atau mental; banyak memikirkan dirinya sendiri, mental menjadi stabil dan matang, sangat senang terhadap hal-hal yang ideal, (c). sosial; sadar dan peka terhadap lawan jenis, lebih bebas, senang kepada kebebasan diri berpetualang, pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya.

Perkembangan motorik pada karakteristik siswa SMA yaitu anak telah mencapai pertumbuhan dan perkembangan menjelang masa dewasanya, keadaan tubuhpun menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motorik dan keadaan psikisnya juga telah siap menerima latihan-latihan peningkatan keterampilan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih tinggi. Oleh sebab itu mereka siap dilatih intensif.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Taufik Adi Pamungkas (2009) judul “Perbedaan Metode Mengajar Servis Bawah Secara Bertahap dan Secara

Keseluruhan Terhadap Hasil Servis Bolavoli Siswa Putri Kelas 2 PJ 2 SMK N 2 Purworejo”. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Siswa tersebut dibagi menjadi dua kelompok guna mendapatkan perlakuan yang berbeda, yaitu dengan teknik *ordinal pairing* agar terjadi keseimbangan antar kelompok menggunakan rumus “ABBA”. Kelompok pertama mendapat perlakuan dengan metode mengajar bertahap sedangkan kelompok kedua mendapatkan perlakuan dengan metode mengajar keseluruhan, masing-masing kelompok 18 siswa. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara metode mengajar bagian dan metode mengajar keseluruhan terhadap hasil servis bolavoli siswi putri kelas 2 PJ 2 SMK N 2 Purworejo, dengan t hitung sebesar 2,084 dan harga p sebesar 0,042. Metode mengajar bagian lebih baik dan efektif secara signifikansi dengan rerata sebesar 28,667 daripada metode mengajar keseluruhan yang mempunyai rerata sebesar 23,333.

C. Kerangka Berfikir

Pendekatan pelatihan *drill* dan bermain dengan media *audio visual* masing-masing memiliki karakteristik yang berbeda. Pelatihan dengan pendekatan *drill* menekankan pada penguasaan teknik servis bawah yang baik dan benar. Dalam pelaksanaannya pelatihan servis bawah dengan pendekatan *drill* yaitu, teknik-teknik servis bawah dipelajari secara berulang-ulang agar terjadi otomatisasi gerakan servis bawah yang baik dan benar. Namun dalam pelatihan

servis bawah dengan pendekatan *drill* siswa tidak menjumpai situasi permainan yang sebenarnya dari teknik yang dipelajari.

Pelatihan servis bawah dengan pendekatan bermain menggunakan media *audio visual* merupakan bentuk pelatihan yang dirancang dalam bentuk permainan dengan terlebih dahulu dicontohkan atau dijelaskan mengenai materi yang akan dipelajari dengan menggunakan media pelatihan yang sudah dipersiapkan. Pelatihan yang dirancang dalam bentuk permainan bertujuan untuk memenuhi hasrat gerak siswa yang di dalamnya terdapat unsur latihan. Atau dengan kata lain bermain dengan berlatih. Dalam pelaksanaannya pelatihan servis bawah dengan pendekatan bermain yaitu sesuai dengan karakteristik dari permainan yang sebenarnya. Siswa dituntut mengarahkan servisnya pada sasaran yang telah ditentukan. Pelatihan ini dilakukan secara kompetitif antara siswa satu dengan lainnya atau kelompok satu dengan kelompok lainnya. Dengan bermain siswa dituntut mampu menerapkan teknik yang benar ke dalam situasi permainan. Kemandirian, kreativitas dan kemampuan mengambil keputusan yang terjadi dalam permainan sangat dituntut dalam pendekatan bermain.

Berdasarkan karakteristik dan penekanan dari pendekatan *drill* dan bermain dengan menggunakan media *audio visual* tersebut menunjukkan bahwa, keduanya memiliki perbedaan yang cukup jelas. Perbedaan perlakuan yang diberikan dalam proses latihan akan menimbulkan respon yang berbeda pula terhadap hasil latihan servis bawah dalam permainan bola voli. Dengan demikian diduga, pendekatan *drill* dan bermain dengan menggunakan media *audio visual*

memiliki perbedaan pengaruh terhadap hasil servis bawah dalam permainan bola voli.

D. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka berfikir yang dikemukakan di atas, maka hipotesis penelitian ini yaitu:

1. Ada perbedaan efektifitas antara pendekatan bermain menggunakan media *audio visual* dan *drill* terhadap kemampuan servis bawah dalam permainan bola voli pada siswa SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.
2. Pendekatan bermain menggunakan media *audio visual* lebih baik dan efektif dibandingkan pendekatan *drill* terhadap hasil servis bawah dalam permainan bola voli pada siswa putra SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain dan Metode Penelitian

Pada suatu penelitian penggunaan metode yang harus dipakai harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah sesuai aturan yang berlaku, agar dalam penelitian tersebut dapat diperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Ada bermacam-macam metode yang dapat digunakan pada penelitian, namun harus dapat memilih metode yang tepat dan sesuai. Permasalahan yang dihadapi bukan terletak pada baik dan buruknya suatu metode, tetapi permasalahannya harus tepat dalam menggunakan metode yang sesuai dengan obyek penelitian. Guna memahami obyek penelitian perlu ditempuh langkah-langkah yang sistematis yaitu metode penelitian yang meliputi :

Desain atau pola yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Matched Subject Design* atau pola M-S, dengan pengertian: “*Matched Subject Design*, yaitu eksperimen yang menggunakan dua kelompok yang sudah disamakan sebelum diberikan perlakuan. Adapun yang disamakan adalah satu variabel atau lebih yang telah diketahui mempunyai pengaruh terhadap hasil eksperimen yaitu variabel di luar variabel atau faktor yang dieksperimenkan (Sutrisno Hadi, 1994: 227).

Guna menyamakan atau menyeimbangkan kedua group yang akan diberikan perlakuan tersebut dilakukan dengan cara *subject matching ordinal pairing* yaitu subjek yang hasilnya sama atau hampir sama dengan tes awal

kemudian dipasangkan dengan rumus AB BA, sehingga di dapat dua kelompok yaitu kelompok A dan kelompok B yang memiliki tingkat kemampuan seimbang. Selanjutnya kedua kelompok yang memiliki tingkat kemampuan yang seimbang tersebut diundi dengan bertujuan memberikan kesempatan yang sama pada kedua kelompok untuk menjadi kelompok eksperimen 1 maupun kelompok eksperimen 2, sehingga tidak ada subjektifitas dari peneliti. Lebih jelasnya berikut ini disajikan gambar desain dalam penelitian ini.

$E1 \rightarrow O1 \rightarrow X1 \rightarrow O2$
$E2 \rightarrow O1 \rightarrow X2 \rightarrow O2$

Keterangan :

E1 : Kelompok eksperimen 1

E2 : Kelompok eksperimen 2

O1 : Pre test kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2

X1 : Perlakuan pada kelompok eksperimen 1 (Pelatihan pendekatan bermain dengan media *audio visual*)

X2 : Perlakuan pada kelompok eksperimen 2 (Pelatihan pendekatan *drill*)

O2 : Post test kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2

B. Subjek Penelitian dan Sampel

Populasi adalah seluruh penduduk yang dimasukkan untuk diselidiki (*universal*). Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk dan atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama (Sutrisnno Hadi, 1986: 220), jadi yang dimaksud populasi adalah individu yang memiliki sifat yang sama walaupun prosentase kesamaan itu sedikit, atau dengan kata lain seluruh individu yang akan dijadikan sebagai obyek penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa putra SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta tahun pelajaran 2012/2013 yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli dengan kesamaan yang dijadikan dasar dalam pengambilan populasi penelitian ini adalah :

1. Sama-sama siswa SMA Kesatuan bangsa Yogyakarta tahun pelajaran 2012/2013
2. Berjenis kelamin laki-laki
3. Mendapatkan jam ekstrakurikuler bolavoli yang sama

Adapun rincian siswa SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta tahun pelajaran 2012/2013 yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli adalah sebanyak 12 orang siswa putra. Berdasarkan data di atas menunjukkan jumlah siswa SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta tahun pelajaran 2012/2013 yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah 12 orang.

Sampel adalah sebagian individu yang hendak diselidiki (Sutrisno Hadi, 1986: 70). Suharsimi Arikunto (1998: 109) berpendapat bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Mengacu dari pendapat tersebut maka dalam penelitian ini diambil 12 orang siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli sebagai sampel.

C. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Deskripsi Lokasi

Lokasi penelitian ini di laksanakan di SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta yang terletak sangat strategis di Jalan Wates Km. 10, Argomulyo, Sedayu, Bantul, Yogyakarta. Fasilitas olahraga yang dimiliki sekolah ini juga bisa dibilang cukup

lengkap dan memadai, sarana dan prasarana ini setiap hari biasa digunakan untuk kegiatan pembelajaran sekolah, kegiatan ekstrakurikuler dan siswa-siswa yang ingin bermain olahraga setelah pulang sekolah. Disekolah ini terdapat tiga lapangan olahraga yang letaknya terpisah yaitu lapangan basket, futsal dan lapangan bolavoli. Ketiga lapangan ini memiliki kondisi lapangan yang sangat bagus dan ditunjang dengan sarana dan prasarana lain yang sangat memadai seperti bola yang tersedia cukup banyak, net dan sarana penunjang lainnya.

2. Waktu Penelitian

Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 27 Februari 2013 sampai dengan 28 Maret 2013, yang bertempat di lapangan bolavoli SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta.

D. Variabel Penelitian

Setiap penelitian mempunyai obyek yang dijadikan sasaran dalam penelitian obyek tersebut sering disebut sebagai gejala, sedangkan gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dari jenisnya maupun tingkatnya disebut variabel. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu :
 - a. Pendekatan pelatihan *drill*
 - b. Pendekatan pelatihan bermain dengan media *audio visual*.

2. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan servis bawah bolavoli.

E. Model Penelitian

Metode pengumpulan data adalah suatu cara untuk memperoleh keterangan yang benar sehingga dapat dipertanggung jawabkan. Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode dokumentasi dan metode eksperimen lapangan melalui tes dan pengukuran.

1. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah suatu metode untuk memperoleh data dengan melakukan pencatatan pada sumber-sumber data yang ada di lokasi penelitian. Metode dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh data siswa putra kelas X SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta tahun pelajaran 2012/2013 yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

2. Metode Tes

Menurut Suharsimi Arikunto (1998: 53) tes merupakan alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana, dengan cara dan aturan yang sudah ditentukan. Metode tes dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur hasil belajar servis bawah siswa sebelum kegiatan pelatihan (*pre test*) dan setelah kegiatan pelatihan dilaksanakan (*post test*).

F. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian tentang pembelajaran servis bawah menggunakan pendekatan *drill* dan pendekatan bermain menggunakan media *audio visual* ini

dilakukan dalam 14 kali pertemuan dengan alokasi waktu setiap pertemuan 2 x 45 menit. Dari 14 kali pertemuan tersebut pada pertemuan pertama didahului *pre test* / tes awal, 12 pertemuan berikutnya diberikan program pelatihan dan pada akhir pertemuan diadakan *post test*. Adapun kegiatan pelatihan tersebut adalah sebagai berikut :

1. Tes Awal (*Pre Test*)

Tes awal (*pre test*) dilakukan sebelum kegiatan pelatihan servis bawah menggunakan pendekatan *drill* maupun pendekatan bermain menggunakan dengan media *audio visual* dilakukan. Tujuan dari *pre test* adalah untuk mengetahui kemampuan awal dari masing-masing siswa sebelum kegiatan pelatihan berlangsung.

2. Kegiatan Pelatihan

Kegiatan pelatihan servis bawah menggunakan pendekatan *drill* dan pendekatan bermain dengan media *audio visual* ini dilakukan dalam tiga tahap, yaitu:

a. Pemanasan

Sebelum pemanasan siswa dipimpin berdoa, kemudian diberikan pengantar mengenai pembelajaran yang akan dilaksanakan. Bentuk latihan pemanasan meliputi : *stretching*, senam penguluran, perenggangan, kelentukan, dan penguatan. Alokasi waktu yang digunakan untuk pemanasan ini kurang lebih 15 menit.

b. Kegiatan inti.

Inti dari pelatihan disini adalah latihan servis bawah bola voli. Pelaksanaannya, kelompok eksperimen 1 diberikan pelatihan servis bawah bola voli dengan pendekatan *drill* sedang kelompok eksperimen 2 diberikan pelatihan servis bawah bola voli dengan pendekatan bermain dengan media *audio visual*. Alokasi waktu yang digunakan untuk kegiatan inti ini kurang lebih 65 menit.

c. Penenangan / *Colling Down*.

Tujuan dari penenangan adalah mengembalikan kondisi anak sesudah latihan. Pelaksanaan *colling down* dengan senam relaksasi atau *stretching*, evaluasi jalannya latihan dan koreksi secara umum. Alokasi waktu yang digunakan untuk kegiatan inti ini kurang lebih 10 menit.

3. Tes Akhir (*Post Test*)

Setelah dilakukan pelatihan selama 12 X pertemuan kemudian diadakan tes akhir yang pelaksanaannya sama seperti tes awal.

G. Instrumen Penelitian

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat pengambil data. Dalam pengambilan data ini peneliti menggunakan instrumen untuk mengukur servis bawah bolavoli. Adapun instrumen tersebut adalah dari *Laveage*. Tujuan tes ini untuk mengukur ketepatan servis bawah bolavoli. Hasil penghitungan reliabilitas dan validitas dengan statistik menghasilkan *reliabilitas* 0,916 dan *validitas* 0,736. Mengacu dari hal tersebut peneliti memutuskan untuk menggunakan instrumen tes

ketepatan servis bawah bolavoli dari *Laveage* (Herry Koesyanto, 2003: 65). Menurut Suharsimi Arikunto (2002 : 245) kriteria *reliabilitas* tes adalah sebagai berikut :

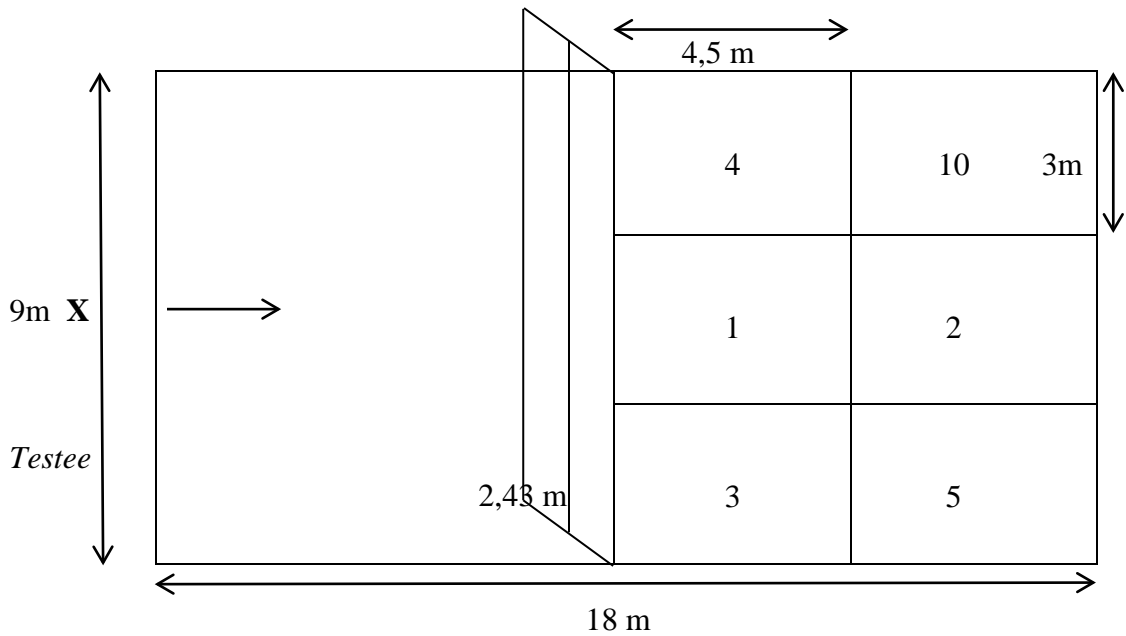
- 0,800-1,00 : tinggi
- 0,600-0,800 : cukup
- 0,400-0,600 : agak rendah
- 0,200-0,400 : rendah
- 0,000-0,200 : sangat rendah (tidak berkorelasi)

Dengan *reliabilitas* 0,902 dan *validitas* 0,736, maka berdasarkan data tersebut menurut Suharsimi Arikunto instrumen dalam penelitian ini mempunyai keajegan dan kesahihan. Sehingga tes servis bola voli dari *Laveage* tersebut dapat dijadikan sebagai instrumen penelitian.

Adapun pelaksanaan dari tes servis bawah ini adalah sebagai berikut :

- a. *Testee* berdiri di belakang garis batas servis dengan posisi kaki kiri di depan.
- b. Selanjutnya *testee* melambungkan bola dengan tangan kiri dan memukulnya dengan tangan kanan.
- c. Servis dilakukan 10 kali kesempatan secara berturut-turut dan penilaian hasil servis dilakukan sesuai jatuhnya bola pada petak sasaran.
- d. Skor yang diperoleh dari 10 kali melakukan servis dijumlahkan sebagai hasil kemampuan servis masing-masing *testee*

Petak lapangan tes servis bawah bola voli dari *Laveage* ditunjukkan pada gambar 4 berikut.



Gambar 4. Petak Sasaran Servis Bolavoli dari Laveage (Herry Koesyanto, 2003:65)

2. Pengujian Instrumen

a. Validitas Intrumen

Pengujian ulang instrumen dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen dalam penelitian ini mampu mengukur data secara tepat. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 145), sebuah instrumen dikatakan valid jika mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Perhitungan validitas menunjukan sejauh mana suatu alat pengukur itu mengukur apa yang ingin diukur. Rumusan yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Pearson sebagai berikut (Suharsimi Arikunto, 2002;146).

$$R_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

R_{xy} : koefisien korelasi antara X dan Y

N : jumlah subjek

$\sum X$: jumlah skor subjek

$\sum X^2$: jumlah skor kuadrat

$\sum Y$: jumlah skor subjek

$\sum Y^2$: jumlah skor kuadrat

Tes tersebut valid jika telah memenuhi kriteria hasil uji validitas, yaitu memiliki nilai r hitung yang lebih besar dari r tabel dengan jumlah responden sebesar 12 yaitu 0,736.

b. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas suatu instrumen menunjukkan bahwa instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik (Suharsimi Arikunto, 2002;154). Perhitungan reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Suharsimi Arikunto, 2006;171)

$$r_n = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right]$$

Keterangan :

r_n = Reliabilitas instrumen

k = Banyaknya tes

$\sum \sigma_b^2$ = Jumlah varian skor

σ_1^2 = Varian total

H. Teknik Analisis Data

1. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis dengan uji t, maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis. Data penelitian harus memenuhi uji normalitas dan uji homogenitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis tersebut berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas sebaran data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Kolmogorov-Smirnov*. Uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan menggunakan rumus dari sugiyono (2006; 328) sebagai berikut:

$$K_D = 1,36 \sqrt{\frac{n_1 + n_2}{n_1 n_2}}$$

Keterangan :

K_D = Harga *kolmogorof Smornov* yang dicari

n_2 = Jumlah sampel yang diobservasi atau diperoleh

n_1 = Jumlah sampel yang diharapkan

Kriteria yang digunakan jika K_D hasil perhitungan lebih kecil dari K_D tabel dengan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan sebesar sejumlah seluruh frekuensi yang diperoleh dikurangi frekuensi harapan, maka sebaran data berdistribusi normal. Sedangkan apabila K_D hasil

perhitungan lebih kecil dari K_D tabel, maka sebaran datanya berdistribusi tidak normal.

Uji *Kolmogorov-Smirnov* juga dapat menggunakan bantuan SPSS versi 13,0. Dengan menggunakan SPSS versi 13,0 untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak hanya dilihat pada baris *Asymp, Sig (2-tailed)*. Jika nilai tersebut kurang dari taraf signifikansi yang ditentukan misalnya 5%, maka data tersebut tidak berdistribusi normal, sebaliknya jika nilai *asymp, Sig* lebih dari atau sama dengan 5%, maka data berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Tujuan dilakukan uji homogenitas adalah untuk mengetahui kesamaan variasi. Kriteria pengambilan keputusan adalah hipotesis diterima apabila nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ dengan taraf signifikansi 5%. Homogenitas dihitung dengan rumus sebagai berikut (Riduan, 2003;136).

$$F_{hitung} = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

2. Analisis Data

Data yang diuji adalah data skor yang diperoleh dari banyaknya poin yang diperoleh saat melakukan servis bawah tepat ke sasaran. Masing-masing kelompok, baik kelompok eksperimen 1 maupun kelompok eksperimen 2 melakukan servis bawah sebanyak 10 kali.

Data dianalisis menggunakan uji t, untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara pretest dan posttest masing-masing kelompok. Rumusan yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$t_0 = \frac{\frac{\sum x_1 - x_2}{N}}{\frac{SD}{\sqrt{N-1}}}$$

Keterangan :

X_1 : Jumlah skor variabel X_1

X_2 : Jumlah skor variabel X_2

SD : Standar deviasi

N : Jumlah individu pada sampel

Adapun untuk mengetahui perbedaan tingkat efektivitas antara metode imajiner dengan metode reguler dianalisis menggunakan uji statistik dengan uji t antar kelompok dengan taraf signifikansi 5%. Pengujian dilakukan menggunakan program SPSS versi 13.0.

Adapun rumus untuk mengetahui perbedaan tingkat efektivitas metode pelatihan pendekatan bermain menggunakan media *audio visual* dan metode pelatihan *drill* adalah (Sugiyono,2006; 297) :

$$t_0 = \frac{Mx - My}{\sqrt{\left\{ \frac{SDx}{\sqrt{N-1}} \right\}^2 + \left\{ \frac{SDy}{\sqrt{N-1}} \right\}^2}}$$

Keterangan :

M_x : Mean pada distribusi sampel 1

M_y : Mean pada distribusi sampel 2

SD_x : Nilai varian pada distribusi sampel 1

SD_y : Nilai varian pada distribusi sampel 2

N : Jumlah individu pada sampel

T_0 : t hitung

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik t-test dengan membandingkan rerata (mean) antara *pretest* dan *posttest* dari pengukuran jumlah nilai servis bawah yang diperoleh. Selain itu keputusan untuk menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5%.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat tiga tahap penelitian, yang pertama adalah dilakukannya tes awal atau *pre test*. Hasil dari *pre test* kemudian dijadikan acuan untuk membuat dua kelompok eksperimen yang memiliki kemampuan yang sama, yaitu kelompok eksperimen satu dan kelompok eksperimen dua. Tahap yang kedua yaitu pemberian perlakuan terhadap dua kelompok eksperimen yang sudah terbentuk. Kelompok eksperimen satu diberikan perlakuan berupa pelatihan servis bawah bolavoli dengan pendekatan bermain menggunakan media *audio visual* dan kelompok eksperimen dua diberikan perlakuan pembelajaran servis bawah bolavoli dengan pendekatan *drill*. Pemberian perlakuan ini dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan pada masing-masing kelompok eksperimen. Setelah itu dilanjutkan dengan tahap yang ketiga yaitu *post test* untuk mengukur atau mengetahui hasil latihan yang diberikan terhadap kelompok eksperimen satu dan kelompok eksperimen dua.

Adapun deskripsi data hasil *pre test*, *post test* dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan rumus T test adalah sebagai berikut :

1. Skor Hasil Pre Test dan Post Test

Berdasarkan hasil *pre test* servis bawah bolavoli yang dilakukan terhadap siswa putra SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli dapat diketahui kemampuan awal servis bawahnya sebagai berikut.

Tabel 2. Skor Hasil *Pre-Test* Servis Bawah Bolavoli Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2

Kelompok	N	Rata-rata	Standar Deviasi	Tertinggi	Terendah
Eksperimen 1	6	37.33	12.35	53	21
Eksperimen 2	6	37.17	13.81	61	21

Tabel di atas terlihat bahwa rata-rata hasil *pre test* servis bawah pada kelompok eksperimen satu yang akan diberikan pelatihan servis bawah menggunakan pendekatan bermain menggunakan media *audio visual* sebesar 37,33 dengan standar deviasinya 12.35, hasil tertinggi 53 dan hasil terendah 21. Rata-rata hasil *pre test* servis bawah pada kelompok eksperimen dua yang akan diberikan pelatihan servis bawah menggunakan pendekatan *drill* sebesar 37.17 dengan standard deviasi 13,81, hasil tertinggi 61 dan hasil terendah 21.

Setelah kelompok eksperimen satu diberikan perlakuan berupa pelatihan servis bawah menggunakan pendekatan bermain menggunakan media *audio visual*, kelompok eksperimen dua berupa pelatihan servis bawah menggunakan pendekatan *drill*, selanjutnya dilakukan tes akhir (*post test*) untuk mengetahui pengaruh kedua jenis latihan tersebut terhadap hasil latihan servis bawah. Adapun hasil tes akhir adalah sebagai berikut.

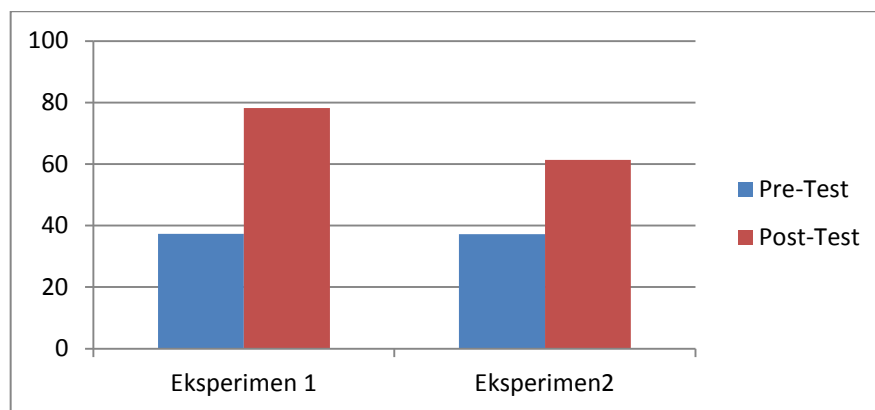
Tabel 3. Skor Hasil *Post-Test* Servis Bawah Bolavoli Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2

Kelompok	N	Rata-rata	Standar Deviasi	Tertinggi	Terendah
Eksperimen 1	6	78.17	3.81	83	72
Eksperimen 2	6	61.33	6.17	71	52

Tabel di atas terlihat bahwa rata-rata hasil *post test* servis bawah pada kelompok eksperimen satu yang diberikan pembelajaran servis bawah

menggunakan pendekatan bermain menggunakan media *audio visual* sebesar 78,17 dengan standar deviasinya 3,81, hasil tertinggi 83 dan hasil terendah 72. Rata-rata hasil *post test* servis bawah pada kelompok eksperimen dua yang diberikan pembelajaran servis bawah menggunakan pendekatan *drill* sebesar 61,33 dengan standard deviasi 6,17, hasil tertinggi 71 dan hasil terendah 52.

Untuk memperjelas tabel hasil *pre test* dan *post test* diatas berikut tampilan dalam diagramnya.



Gambar 5. Diagram Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2

2. Uji Prasyarat Analisis

Pengujian prasyarat analisis dilakukan sebelum melakukan analisis data. Prasyarat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini.

a. Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan teknik analisis *Kolmogorov-Smirnov* dan untuk

perhitungannya menggunakan program *SPSS 13.00 for windows*. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p) lebih besar dari 0,05 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil uji normalitas untuk kelompok eksperimen dan kontrol disajikan berikut ini:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Signifikansi		Keterangan
	Pretest	Posttest	
<i>Drill</i>	0,822	0,854	Normal
Bermain dengan Media <i>Audiovisual</i>	0,875	0,987	Normal

Sumber: Data primer 2013

Hasil uji normalitas pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dan kontrol mempunyai nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 pada ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa semua variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas variansi merupakan langkah berikutnya setelah melakukan uji normalitas sebaran. Perhitungan pada tahap ini dibantu dengan program *SPSS 13.00 for windows*. Nilai F yang dihasilkan akan menunjukkan variansi tersebut homogen atau tidak. Syarat suatu variansi yang dinyatakan homogen apabila nilai F yang dihasilkan lebih rendah daripada F tabel atau nilai signifikansi (p) lebih besar dari 0,05 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil uji normalitas untuk data *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen dan kontrol disajikan berikut ini:

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas Variansi Data *Pre-test* dan *Post-Test*

Sumber	Fh	Ft	db	Sig.	Keterangan
Pre-test	0,011	4,98	1:10	0,917	Homogen
Post-test	0,427	4,98	1:10	0,528	Homogen

Sumber: Data primer 2013

Hasil perhitungan uji homogenitas variansi data *pre test* diperoleh nilai F hitung sebesar 0,011 dengan signifikansi sebesar 0,917. Oleh karena nilai F hitung lebih kecil dari pada F tabel ($F_h : 0,011 < F_t : 4,98$) maka data *pre test* tersebut mempunyai variansi yang homogen. Sementara itu untuk data *post test* diperoleh nilai F hitung sebesar 0,427 dengan signifikansi sebesar 0,528. Oleh karena nilai F hitung lebih kecil dari pada F tabel ($F_h : 0,427 < F_t : 4,98$) maka dapat disimpulkan bahwa data *post test* tersebut mempunyai variansi yang homogen.

3. Pengujian Hipotesis

a. Hipotesis Pertama

Pengujian hipotesis pertama dalam penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adanya perbedaan pengaruh antara pelatihan pendekatan bermain menggunakan media *audio visual* dan *drill* dan terhadap hasil latihan servis bawah bolavoli siswa putra SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Analisis data yang dilakukan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah uji t. Akan tetapi sebelum dilakukan pembuktian hipotesis terlebih dahulu akan dianalisa tingkat kesetaraan skor *pre test* kelas dengan uji-t.

Hasil uji-t terhadap *pre test* kelas eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji-t *Pre-test*

Kelas	Rata-rata	t-hitung	t-tabel	Sig.	Keterangan
<i>Pre-test</i> eksperimen 1	37,33	0,022	2,228	0.917	$t_h < t_t$ = tidak signifikan
<i>Pre-test</i> eksperimen 2	37,17				

Sumber: Data primer 2013

Berdasarkan hasil uji-t diketahui rata-rata *pre test* kelompok eksperimen satu dan dua adalah sebesar 37,33 dan 37,17 dan didapat nilai t-hitung sebesar 0,022 dengan signifikan sebesar 0,917. Nilai t-tabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah 2,228. Dari uraian tersebut ditemukan bahwa t-hitung lebih kecil daripada t-tabel, hal ini berarti bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen satu dan kelompok eksperimen dua, keduanya memiliki tingkat kemampuan yang sama sebelum diberikan perlakuan dengan pelatihan pendekatan bermain menggunakan media *audio visual* dan *drill*. Hal tersebut berarti bahwa jika terdapat kenaikan skor setelah perlakuan, maka diasumsikan kenaikan tersebut disebabkan oleh perlakuan yang telah diberikan.

Langkah selanjutnya setelah dilakukan analisa pada tes awal (*pretest*) pada kelompok eksperimen adalah melakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji t. Uji t dilakukan dengan menggunakan

program *SPSS 13.00 for windows*. Hasil uji-t terhadap data penelitian disajikan pada tabel berikut.

Tabel 7. Hasil Uji t Posttest Eksperimen

Kelas	Mean	t- hitung	t-tabel ($\alpha = 0,05$)	Sig.	Keterangan
<i>Post-test</i> eksperimen 1	78,17	5,673	2,228	0,000	$t_h > t_t =$ signifikan
<i>Post-test</i> eksperimen 2	61,33				

Sumber: Data primer diolah

Berdasarkan hasil uji t diketahui bahwa rata-rata *post test* kelompok eksperimen satu dan dua adalah sebesar 78,17 dan 61,33 dan nilai t-hitung sebesar 5,673 dengan signifikansi 0.000. Nilai t-tabel dengan $df = 10$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah 2,228. Dari penjelasan di atas diketahui bahwa nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel. Oleh karena t-hitung lebih besar dari t-tabel ($5,673 > 2,228$), maka hipotesis yang menyatakan "Adanya perbedaan pengaruh antara pelatihan pendekatan bermain menggunakan media *audio visual* dan *drill* terhadap hasil latihan servis bawah bolavoli siswa putra SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli " diterima".

b. Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua dalam penelitian ini berbunyi "Pelatihan pendekatan bermain menggunakan media *audio visual* lebih efektif dari

pada pelatihan pendekatan *drill* terhadap hasil latihan servis bawah bolavoli siswa putra SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli“. Untuk mengetahui tingkat keefektifan pelatihan pendekatan bermain menggunakan media *audio visual* dan *drill* terhadap hasil latihan servis bawah bolavoli siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta, maka dilakukan perhitungan bobot keefektifan. Hasil perhitungan bobot keefektifan dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 8. Hasil Perhitungan Bobot Keefektifan

Kelas	Rata-rata	Bobot Keefektifan
Pre-test Drill	37,17	45,1%
Post-test Drill	61,33	
Pre-test Bermain Menggunakan Media <i>Audiovisual</i>	37,33	
Post-test Bermain Menggunakan Media <i>Audiovisual</i>	78,16	

Sumber: Data primer 2013

Dari hasil perhitungan diketahui *mean pre test* dan *mean post-test* kelas eksperimen mengalami kenaikan untuk pendekatan pelatihan *drill* dan bermain menggunakan media *audio visual*. Bobot keefektifan untuk pelatihan pendekatan bermain menggunakan media *audio visual* terhadap hasil latihan servis bawah bolavoli siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta sebesar

45,1%. Dengan demikian berarti bahwa penggunaan pendekatan pelatihan bermain menggunakan media *audio visual* lebih efektif sebesar 56,9% dalam meningkatkan hasil latihan servis bawah bolavoli siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta dibandingkan dengan pendekatan pelatihan dengan *drill*.

Hasil perhitungan bobot keefektifan ini membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan “Pendekatan pelatihan bermain menggunakan media *audio visual* lebih baik dan efektif dari pada pendekatan pelatihan *drill* terhadap hasil latihan servis bawah bolavoli siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta“ **diterima**.

B. Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan efektivitas antara pendekatan pembelajaran *drill* dan bermain menggunakan media *audio visual* terhadap hasil latihan servis bawah bolavoli siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta. Pelaksanaan pelatihan servis bawah dengan pendekatan konvensional (*drill*) merupakan teknik permainan bolavoli dengan memilah-milah teknik gerakan servis bawah. Bagian-bagian teknik servis bawah dipelajari secara berulang-ulang dari sikap permulaan, gerakan pelaksanaan, dan gerakan lanjutan. Sedangkan pendekatan bermain menggunakan media *audio visual* merupakan suatu metode pelatihan yang dikonsep dalam bentuk permainan dimana

didalamnya dijelaskan mengenai teknik maupun taktik yang akan diberikan dengan menggunakan media pembelajaran. Dengan bermain hasrat gerak anak akan terpenuhi namun, di dalamnya terkandung unsur pembelajaran. Selain itu dengan media pembelajaran yang bervariasi akan semakin memperjelas dan menambah motivasi siswa untuk berlatih. Terkait dengan hal tersebut, maka dalam penelitian ini didapatkan beberapa temuan hasil penelitian yang dapat membuktikan hipotesis yang telah diajukan.

Hasil uji-t diperoleh nilai t-hitung sebesar 5,673 dengan signifikansi 0,000; dengan nilai t-tabel sebesar 2,228. Hal ini menunjukkan nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel. Oleh karena t-hitung lebih besar daripada t-tabel ($5,673 > 2,228$) hal ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan pengaruh antara pendekatan pembelajaran *drill* dan bermain menggunakan media *audio visual* terhadap hasil latihan servis bawah bolavoli siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta. Penggunaan pendekatan pelatihan dengan bermain menggunakan media *audio visual* terbukti lebih baik dan efektif dalam meningkatkan hasil latihan servis bawah bolavoli siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta dibandingkan dengan pendekatan pelatihan *drill*. Hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata hasil *post test* kelompok eksperimen 1 yang diberi perlakuan dengan pelatihan pendekatan bermain menggunakan media *audio visual* sebesar 78,17; lebih baik jika dibandingkan dengan nilai rata-rata kelompok eksperimen 2 yang diberikan perlakuan *drill* yaitu sebesar 61,33. Dengan demikian dapat diketahui bahwa pelatihan

pendekatan bermain menggunakan media *audio visual* lebih efektif terhadap hasil latihan servis bawah bolavoli yaitu sebesar 56,9%.

Menurut Suharno, H.P (1984) permainan bolavoli termasuk jenis permainan yang memerlukan latihan yang teratur dan terarah, karena permainan bolavoli mengandung berbagai macam unsur gerak. Selain itu, untuk dapat menciptakan permainan bolavoli secara baik dan meraih prestasi sangat memerlukan penguasaan teknik-teknik dasar secara sempurna dan baik pula. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa salah satu teknik untuk meningkatkan hasil latihan servis bawah bolavoli siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta adalah menggunakan pendekatan pembelajaran dengan *drill*. Pada prinsipnya pelatihan servis bawah dengan pendekatan *drill* merupakan bentuk latihan yang menekankan pada penguasaan unsur teknik servis bawah yang baik dan benar. Dalam pelaksanaannya bagian-bagian teknik servis bawah dipelajari dan dilatihkan secara berulang-ulang.

Pendekatan pelatihan *drill* dalam meningkatkan hasil latihan servis bawah bolavoli siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta memberi kesempatan kepada para siswa untuk dapat mengerti dan menguasai teknik-teknik servis bawah dengan baik dan benar. Selain itu, siswa juga dapat memperagakan dan mempraktekkan teknik servis bawah dengan baik dan benar. Dengan pelatihan pendekatan *drill* siswa dapat mengenali kesalahan teknik lebih awal karena ada koreksi dari pelatih, sehingga dapat meminimalkan kesalahan teknik.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan oleh seorang pelatih jika menggunakan pendekatan pelatihan servis bawah dengan metode konvensional (*drill*) seperti: pendekatan pelatihan *drill* dapat menimbulkan rasa bosan, karena harus mengulang-ulang gerakan yang sama secara terus menerus dan menunggu giliran untuk melakukan tugas ajar. Pendekatan pembelajaran *drill* juga dapat membatasi hasrat gerak siswa karena pelatihan harus dilakukan secara runtut. Selain itu, dengan menggunakan pendekatan pelatihan *drill* siswa kurang memahami relevansi teknik yang dipelajari terhadap situasi permainan yang sesungguhnya.

Berbeda dengan pendekatan pelatihan bermain menggunakan media *audio visual*, jika dalam pendekatan pelatihan *drill* seorang pelatih turut berperan dalam menguasai teknik-teknik permainan bolavoli, maka dalam pendekatan pelatihan bermain menggunakan media *audio visual* siswa dituntut mandiri, memiliki kreatifitas, dan mampu memecahkan masalah yang terkait dalam permainan. Siswa berperan penting dalam ,mengambil keputusan yang tepat sesuai dengan permasalahan yang terjadi dalam permainan. Sehingga pelatihan servis bawah dengan pendekatan bermain memiliki beberapa kelemahan, antara lain: siswa kurang memahami konsep gerakan teknik servis bawah yang baik dan benar, sehingga akan sering terjadi kesalahan teknik, pengorganisasian pembelajaran kurang terkendali, dan pelatih akan mengalami kesulitan untuk mengontrol kesalahan teknik yang dilakukan siswa. Akan tetapi kelemahan ini dapat diperbaiki dengan penggunaan media pembelajaran *audio visual*, dimana dalam penggunaan media pembelajaran *audio visual* ini

akan sangat membantu pelatih dalam menyampaikan materi pelatihan servis bawah bolavoli yang akan diberikan dan bagi siswa akan sangat membantu mereka untuk dapat memahami konsep gerak teknik servis bawah bolavoli secara baik dan benar. Penggunaan media pembelajaran audiovisual ini juga akan meningkatkan daya tarik dan minat siswa untuk memperhatikan, mengikuti penjelasan dan instruksi yang diberikan oleh pelatih selama proses pelatihan berlangsung.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada perbedaan efektifitas antara pendekatan pelatihan bermain menggunakan media *audio visual* dan *drill* terhadap hasil latihan servis bawah bola voli siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta, hal ini dibuktikan dengan nilai t-hitung sebesar 5,673 dengan signifikansi sebesar 0,000.
2. Pendekatan pelatihan bermain menggunakan media *audio visual* lebih efektif dari pada pendekatan pembelajaran *drill* terhadap hasil latihan servis bawah bola voli siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta. Hal ini dibuktikan dengan nilai bobot keefektifan untuk pendekatan pelatihan bermain menggunakan media *audio visual* sebesar 56,9%.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Penelitian ini tidak menggunakan media *audio visual* yang berisi tentang materi pendekatan pelatihan bermain servis bawah bolavoli, akan tetapi media *audio visual* yang dipakai peneliti masih berisi tentang pendekatan teknik servis bawah.

2. Peneliti dalam menyusun program latihan pendekatan bermain menggunakan media *audio visual* masih kurang dalam memberikan unsur bermain sehingga masih menyerupai pelatihan *drill*.
3. *Treatment* dalam penelitian ini belum dikonsultasikan dengan ahli pelatihan bolavoli.
4. Materi *treatment* hanya berisi latihan servis bawah bolavoli dari pertemuan pertama sampai pertemuan terakhir.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru atau Pelatih

Guru atau pelatih disarankan menerapkan pendekatan pelatihan bermain menggunakan media *audio visual* untuk meningkatkan hasil latihan servis bawah dalam permainan bolavoli siswa. Selain itu, guru atau pelatih disarankan dapat menciptakan media pembelajaran yang lebih inovatif dan juga meningkatkan kerjasama dengan siswa agar pendekatan pelatihan bermain menggunakan media *audio visual* dapat efektif dalam meningkatkan hasil latihan servis bawah permainan bolavoli siswa dan menghilangkan rasa bosan siswa dalam mengikuti latihan yang diberikan.

2. Bagi Siswa

Siswa disarankan lebih giat berlatih untuk meningkatkan hasil belajar servis bawah permainan bola voli dengan pendekatan pelatihan bermain menggunakan media *audio visual*. Diharapkan dengan menggunakan

pendekatan pelatihan bermain menggunakan media *audio visual* ini, siswa dapat mengerti dan menguasai teknik-teknik servis bawah dengan benar, siswa dapat memperagakan dan mempraktekkan teknik servis bawah dengan baik dan benar, dan siswa dapat mengenali kesalahan teknik lebih awal.

3. Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai informasi ilmiah dan diharapkan untuk dapat membandingkan metode pelatihan servis menggunakan pendekatan bermain menggunakan media *audio visual* dengan metode yang lain agar diperoleh informasi yang semakin tepat terkait pendekatan pembelajaran yang paling efektif dalam meningkatkan hasil belajar servis bawah bolavoli.

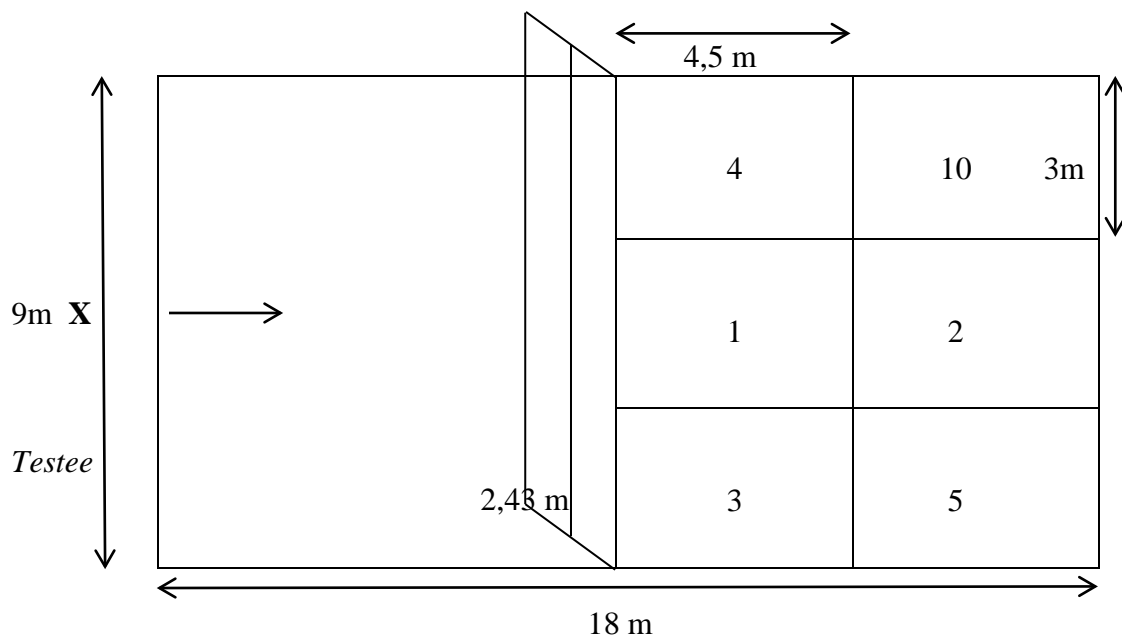
DAFTAR PUSTAKA

- Amung, Ma'mun & Toto, Subroto. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Permainan Bola Voli*. Jakarta: Dirjen Olahraga.
- Arifin Sitio. (2004). Perbedaan Efektivitas Passing dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Kaki Bagian Luar Ekstrakurikuler Sepakbola Siswa SMA N 1 Purworejo. *Skripsi*. FIK UNY.
- Beutelstahl, Dieter. (2005). *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung: Pioner Jaya.
- C., Trihendradi. (2012). *Step By Step SPSS 20 Analisis Data Statistik*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Depdikbud. (2001). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Durrwachter, D. (1986). *Bola Volley Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*. Jakarta: Gramedia.
- Herry, Koesyanto. (2003). *Belajar Bermain Bola Voli*. Semarang: FIK Unnes Semarang
- Hidayat. (1986). *Pengertian efektivitas*. Diakses dari <http://dansite.wordpress.com/2009/03/28/pengertian-efektivitas/>. Pada tanggal 10 Juni 2013, Jam 20.30 WIB.
- L.V, Barbara & J.F, Bonnie. (1996). *Bola Voli (Bimbingan, Petunjuk dan Teknik Bermain)*. Semarang: Dahara Price.
- M, Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bola*. Jakarta : Depdikbud.
- Nuril, Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Nana, Sudjana. (1989). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung : Rosdakarya.
- PBVSII. (2001). *Peraturan Permainan Bola Voli Internasional (diterjemahkan oleh Leo Rolex)*. Jakarta : PBVSII
- Rusli, Lutan. (1988). *Manajemen Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2005). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.

- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suharno, H.P. (1979). *Dasar-Dasar Permainan Bolavoli*, Yogyakarta: Percetakan Kaliwangi
- Suharsimi, Arikunto. (2002). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Suharsimi, Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta Aksara.
- Sukintaka, dkk.(1991). *Teori Bermain*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.
- Sutrisno, Hadi. (1986). *Statistik II*. Yogyakarta Penerbit Fakultas Psikologi UGM.
- Syarifudin Kodiran. (2005). Perbedaan Efektivitas Passing dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA N 2 Kebumen. *Skripsi*. FIK UNY.
- Wara, Kushartanti. *Prinsip Program Olahraga Untuk Kesehatan*. Diakses dari <http://staff.uny.ac.id>. Pada tanggal 20 Desember 2012, jam 09.56 WIB.
- Yohanes, Anton Nugroho. (2011). *It's Easy Olah Data dengan SPSS*. Yogyakarta: Skripta Media Creative.
- Zuldyn. (2011). Pengertian Media *Audio Visual* Dalam Pembelajaran. Diakses dari <http://www.sarjanaku.com/2011/05/media-audio-visual.html>. Diakses pada tanggal 21 Desember 2012, jam 10.35 WIB

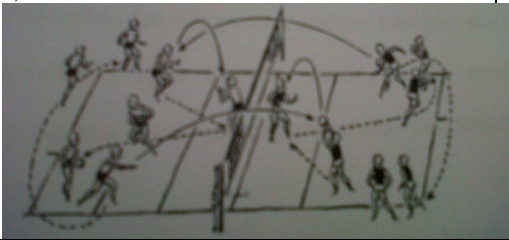
LAMPIRAN

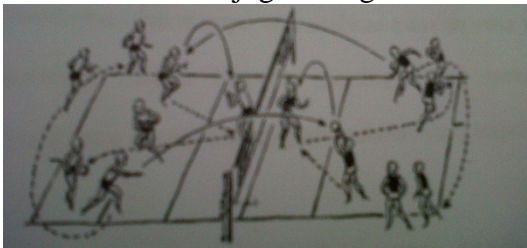
Lampiran 1. Petak Sasaran Servis Bola Voli dari Laveage (Herry Koesyanto, 2003:65)



Lampiran 2. Program Latihan Servis Bawah Metode dengan Pendekatan Bermain Menggunakan Media Audio Visual

Pertemuan ke-	Bentuk Permainan	Peraturan Permainan	Keterangan
1	Tes awal (Pre Test), kemampuan servis bawah bolavoli		<ul style="list-style-type: none"> - Waktu : 60 menit - Sasaran : Untuk mengetahui kemampuan awal servis bawah bolavoli
2-3	Permainan melewati target tetap	<ul style="list-style-type: none"> a. Siswa dijelaskan mengenai materi servis bawah menggunakan media audio visual b. Permainan ini dilakukan dengan cara memberikan kesempatan pada setiap siswa untuk melakukan servis bawah. c. Seorang teman berdiri di depannya pada jarak 3 M dengan memegang holahop di atas kepalanya d. Siswa yang melakukan servis harus bisa melakukan servis dengan melewati holahop tadi e. Agar holahop tidak berpindah-pindah atau bergeser, siswa yang memegang holahop disuruh menghadap ke arah net. 	<ul style="list-style-type: none"> - Waktu : 60 menit - Sasaran : Untuk melatih arah lambungan dan bagaimana arah jatuhnya bola - Intensitas : ringan - Volume dan set : 10 repetisi dan 3 set.
4-6	Permainan target berganti	<ul style="list-style-type: none"> a. Siswa dijelaskan mengenai materi servis bawah menggunakan media audio visual b. Setiap anak melakukan servis bawah sebanyak sepuluh kali pada setiap kesempatan. c. Siswa yang lain berdiri di lapangan lawan di posisi 1-6 menghadap belakang dengan kedua tangan berada di belakang kepala. d. Siswa yang melakukan servis berusaha untuk mengarahkan 	<ul style="list-style-type: none"> - Waktu : 70 menit - Sasaran : Untuk melatih ketepatan arah servis bawah siswa. - Intensitas : sedang - Volume dan set : 10 repetisi dan 5 set

		<p>servisnya mengenai teman yang berdiri di lapangan lawan tadi.</p> <p>e. Siswa yang terkena bola servis bawah tadi harus keluar dari lapangan.</p> <p>f. Siswa yang paling banyak mengenai sasaran atau yang paling cepat dalam mengenai semua sasaran, ia lah pemenangnya</p>	
7-9	Permainan G. Durrwachter	<p>a. Siswa dijelaskan mengenai materi servis bawah menggunakan media audio visual</p> <p>b. Susunan posisi pemain dan pertukaran tempat seperti pada gambar . Jumlah pemain 6-8 orang.</p> <p>c. Jaring dipasang sesuai dengan peraturan resmi atau 20 cm lebih tinggi.</p> <p>d. Servis dilakukan dari garis yang dibuat 5-6 meter dari jaring (gambar 3,4). Semua pemain yang siap melakukan servis (gambar 3 (1) dan (4)) memegang bola.</p> <p>e. Mereka memukul silih berganti, dan bola harus diarahkan ke pemain belakang di lapangan seberang ((2) atau (5)). Pemain ini melakukan passing bawaah atau passing atas kepengumpaan yang berdiri didaerah serang ((3) atau (6)). Ia menangkap bola lalu lari ke garis servis (gambar 3).</p> 	<p>- Waktu : 70 menit</p> <p>- Sasaran :Melatih ketepatan servis dan mengajarkan pengaplikasiannya dalam bentuk permainan yang hampir mirip dengan permainan sesungguhnya.</p> <p>- Intensitas : sedang</p> <p>- Volume dan set : 10 repetisi dan 4 set</p>
10-12	Permainan G. Durrwachter	<p>a. Siswa dijelaskan mengenai materi servis bawah menggunakan media audio visual</p> <p>b. Dari semula tiga pemain sudah bersiap-siap pada setiap posisi ,</p> <p>c. supaya servis bisa dilakukan berturut-turut dengan cepat.</p>	<p>- Waktu : 90 menit</p> <p>- Sasaran :Melatih ketepatan arah servis siswa dan melatih siswa untuk bermain</p>

		<p>d. Begitu pula lari ke lapangan seberang setelah melakukan servis (gambar 3) dari (1) ke (2) menyebabkan para pemain semakin banyak bergerak.</p> <p>e. Bentuk latihan ini sesuai dengan situasi permainan yang sering terjadi, dan karena itu juga sering dilakukan.</p> 	<p>seperti dalam situasi permainan sebenarnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intensitas : berat - Volume dan set : 14 repetisi dan 6 set
13	Permainan servis on the target	<p>a. Siswa dijelaskan mengenai materi servis bawah menggunakan media audio visual</p> <p>b. Siswa melakukan servis sebanyak sepuluh kali dalam setiap kesempatan</p> <p>c. Pelatih menentukan arah servis yang dituju</p> <p>d. Siswa yang menerima servis berusaha untuk menerima servis tersebut dengan passing bawah atau passing atas, bola dipassing ke atas kemudian ditangkap.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Waktu : 90 menit - Sasaran : Untuk Melatih ketepatan arah servis siswa dan melatih siswa untuk bermain seperti dalam situasi permainan sebenarnya. - Intensitas : sedang - Volume dan set : 10 repetisi dan 4 set
14	Test akhir (Post Test) servis bawah bolavoli		<p>Untuk mengetahui kemampuan akhir servis bawah bolavoli setelah mendapatkan perlakuan menggunakan pembelajaran pendekatan bermain menggunakan media audio visual</p>

Lampiran 3. Program Latihan Servis Bawah dengan Metode Pendekatan Drill

Pertemuan Ke-	Bentuk Permaianan	Peraturan Permainan	Keterangan
1	Tes awal (Pre Test), kemampuan servis bawah bolavoli		Untuk mengetahui kemampuan awal servis bawah bolavoli
2	Latihan dasar servis bawah bolavoli	a. Penjelasan tentang pembelajaran drill b. Penjelasan tentang teknik servis <ul style="list-style-type: none"> - Posisi kaki Bagi yang kaki kidal, kaki kiri berada didepan, kedua kaki menekuk, berat badan berda di kaki kanan belakang - Posisi tengah Tangan kiri memegang bola dengan telapak tangan, tangan kiri lurus kedepan agak kebawah, tangan kanan lurus kebelakang agak kebawah, tangan kanan lurus kebelakang siap untuk memukul bola. - Lambungan bola Tangan kiri melambungkan bola kurang lebih 30 cm, usahakan lambungan bola tidak mendekati badan agar mudah untuk dipukul - Saat memukul Pada saat bola sudah turun dari lambungan kira-kira setinggi dada, segera tangan kanan terayun untuk memukul bola - Perkenaan bola dengan tangan. Bagian tangan yang digunakan untuk 	<ul style="list-style-type: none"> - Waktu : 60 menit - Sasaran :Melatih kemampuan dasar servis bawah bolavoli. - Intensitas : sedang - Volume dan set : 10 repetisi dan 4 set

		<p>memukul bola adalah telapak tangan, baik itu tangan menggenggam maupun tangan terbuka</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gerak lanjutan Setelah tangan kanan memukul bola, segera langkahkan kaki kanan kedepan untuk masuk kelapangan. - Setelah siswa memahami teknik dsar servis bawah, selanjutnya siswa mempraktekkan gerak servis bawah <ol style="list-style-type: none"> a) Anak berlatih sikap dasar servis bawah b) Anak berlatih melambungkan bola dan memukul (tanpa bola) c) Anak berlatih melambungkan bola dan memukul bola tertuju kepada temannya d) Anak berlatih memukul bola kurang lebih jarak 3 meter 	
3	Latihan servis dengan sasaran tertentu	<ol style="list-style-type: none"> a. Presensi b. Penjelasan materi servis bawah c. Pemanasan d. Mengulang latihan sebelumnya e. Latihan memukul bola dari jarak 3 M, net direndahkan, bola harus msuk kelapangan lawan f. Bola harus jatuh dekat net (sasaran servis daerah 3 M lawan) 	<ul style="list-style-type: none"> - Waktu : 70 menit - Sasaran :Melatih ketepatan arah servis - Intensitas : sedang - Volume dan set : 10 repetisi dan 5 set
4	Latihan servis dengan sasaran tertentu	<ol style="list-style-type: none"> a. Presensi b. Penjelasan materi servis bawah 	<ul style="list-style-type: none"> - Waktu : 70 menit - Sasaran :Melatih ketepatan arah

		c. Pemanasan d. Mengulang latihan sebelumnya e. Latihan servis dari jarak 3 M, net direndahkan 2 M, sasaran servis lapangan belakang	servis. - Intensitas : sedang - Volume dan set : 10 repetisi dan 5 set
5	Latihan servis dengan sasaran tertentu	a. Presensi b. Penjelasan materi servis bawah c. Pemanasan d. Mengulang latihan sebelumnya e. Latihan servis dari jarak 3 M, net direndahkan 2 M, sasaran servis pinggir garis (posisi 1 dan 5)	- Waktu : 70 menit - Sasaran :Melatih ketepatan arah servis. - Intensitas : sedang - Volume dan set : 10 repetisi dan 5 set
6	Latihan servis dengan sasaran tertentu	a. Presensi b. Penjelasan materi servis bawah c. Pemanasan d. Mengulang latihan sebelumnya e. Latihan servis dari jarak 6 M, net direndahkan 2 M, sasaran servis masuk daerah lapangan lawan	- Waktu : 70 menit - Sasaran :Melatih ketepatan arah servis. - Intensitas : sedang - Volume dan set : 10 repetisi dan 5 set
7	Latihan servis dengan sasaran tertentu	a. Presensi b. Penjelasan materi servis bawah c. Pemanasan d. Mengulang latihan sebelumnya e. Latihan servis dari jarak 9 M, net direndahkan 2 M, sasaran servis masuk daerah lapangan lawan	- Waktu : 70 menit - Sasaran :Melatih ketepatan arah servis. - Intensitas : sedang - Volume dan set : 10 repetisi dan 6 set
8	Latihan servis dengan sasaran tertentu	a. Presensi b. Penjelasan materi servis bawah c. Pemanasan	- Waktu : 70 menit - Sasaran :Melatih ketepatan arah servis bawah

		d. Mengulang latihan sebelumnya e. Latihan servis dari jarak 3 M, net direndahkan 2,24 M(tinggi net putri), sasaran servis masuk daerah lapangan lawan	bolavoli. - Intensitas : sedang - Volume dan set : 10 repetisi dan 7 set
9	Latihan servis dengan sasaran tertentu	a. Presensi b. Penjelasan materi servis bawah c. Pemanasan d. Mengulang latihan sebelumnya e. Latihan servis dari jarak 6 M, net direndahkan 2,24 M (tinggi net putri), sasaran servis masuk daerah lapangan lawan	- Waktu : 70 menit - Sasaran :Melatih ketepatan arah servis bawah bolavoli. - Intensitas : sedang - Volume dan set : 10 repetisi dan 7 set
10	Latihan servis dengan sasaran tertentu	a. Presensi b. Penjelasan materi servis bawah c. Pemanasan d. Mengulang latihan sebelumnya e. Latihan servis dari jarak 9 M, net direndahkan 2,24 M, sasaran servis masuk daerah lapangan lawan	- Waktu : 90 menit - Sasaran :Melatih ketepatan arah servis bawah bolavoli. - Intensitas : berat - Volume dan set : 10 repetisi dan 10 set
11	Latihan servis dengan sasaran tertentu	a. Presensi b. Penjelasan materi servis bawah c. Pemanasan d. Mengulang latihan sebelumnya e. Latihan servis dari jarak 6 M, net direndahkan 2,43 M(tinggi net putra), sasaran servis pada posisi 1,6,5	- Waktu : 90 menit - Sasaran :Melatih ketepatan arah servis bawah bolavoli. - Intensitas : berat - Volume dan set : 10 repetisi dan 10 set
12	Latihan servis dengan sasaran	a. Presensi b. Penjelasan materi servis	- Waktu : 60 menit - Sasaran :Melatih

	tertentu	bawah c. Pemanasan d. Mengulang latihan sebelumnya e. Latihan servis dari jarak 9 M, net direndahkan 2,43 M(tinggi net putra), sasaran servis masuk daerah lapangan lawan	ketepatan arah servis bawah bolavoli. - Intensitas : sedang - Volume dan set : 10 repetisi dan 6 set
13	Latihan servis dengan sasaran tertentu	a. Presensi b. Penjelasan materi servis bawah c. Pemanasan d. Mengulang latihan sebelumnya e. Latihan servis dari jarak 9 M, net direndahkan 2,43 M(tinggi net putra), sasaran servis pada posisi 1,6,5	- Waktu : 60 menit - Sasaran :Melatih ketepatan arah servis bawah bolavoli. - Intensitas : ringan - Volume dan set : 10 repetisi dan 4 set
14	Test akhir (Post test) servis bawah bolavoli		Untuk mengetahui kemampuan akhir servis bawah bolavoli

Lampiran 4. Lembar Pengesahan

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian Tentang :

“TINGKAT EFEKTIVITAS METODE PELATIHAN PENDEKATAN BERMAIN DENGAN PEMAKAIAN MEDIA AUDIO VISUAL DAN DRILL TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS BAWAH BOLAVOLI SISWA PUTRA SMA KESATUAN BANGSA YOGYAKARTA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI,”

Nama : Rifqi Ridlo Arrazy

NIM : 09601244167

Jurusan / Prodi : POR / PJKR

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti.

Ketua Jurusan POR



Drs. Amat Komari, M.Si.

NIP. 19620422 199001 1 001

Yogyakarta, 26 Februari 2013.

Dosen Pembimbing,



Drs. Jaka Sunardi, M.Kes.

NIP. 19610731 199001 1 001

Kasubag. Pendidikan FIK UNY



Sutyem, S.Si

NIP. 19760522 199903 2 001

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 80 /UN.34.16/PP/2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

26 Februari 2013

Yth. : Yayasan PASIAD
Jl. Wates Km. 10, Argomulyo
Sedayu, Bantul

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Rifqi Ridlo Arrazy
NIM : 09601244167
Program Studi : PJKR
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 27 Februari s/d 28 Maret 2013
Tempat/Obyek : SMA Kesatuan Bangsa
Judul Skripsi : Tingkat Efektivitas Metode Pelatihan Pendekatan Bermain Dengan Pemakaian Media Audio Visual Dan Drill Terhadap Kemampuan Servis Bolavoli Siswa Putra SMA Kesatuan Bangsa Yogyakarta Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



[Signature]
Drs. Rumpin Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 00

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMA Kesatuan Bangsa
2. Kajur. POR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 6. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



SURAT KETERANGAN

039/KBS-SMA/IV/2013

Kepala SMA Kesatuan Bangsa menerangkan bahwa

Nama : Rifqi Ridlo Arrazy.
NIM : 09601244167
Program Studi : PJKR

Telah melaksanakan penelitian di SMA Kesatuan Bangsa pada :

Waktu : 27 Februari s/d 28 Maret 2013
Judul Skripsi : Tingkat Efektivitas Metode Pelatihan Pendekatan Bermain
Dengan Pemakaian Media Audio Visual dan Drill Terhadap
Kemampuan Servis Bolavoli Siswa Putra SMA Kesatuan
Bangsa Yogyakarta yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 5 April 2013

Kepala



Agus Junaidi, S.T

Lampiran 7. Dokumentasi



Persiapan Sebelum Pelaksanaan *Pre Test*



Siswa dijelaskan Proses Pelaksanaan *Pre Test*



Siswa dijelaskan Menggunakan Media *Audio Visual*



Pelatihan *Drill*

Lampiran 8. Data Validitas, Reliabilitas dan Data Penelitian

Data Validitas dan Reliabilitas

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	JML
1	4	3	4	4	0	4	0	4	0	10	33
2	4	1	10	4	10	10	10	10	10	10	79
3	0	0	2	2	4	4	2	0	2	5	21
4	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
6	0	2	4	0	3	3	4	4	1	0	21
7	5	5	2	3	0	0	5	0	0	0	20
8	4	0	10	4	10	0	3	10	10	2	53
9	1	2	4	0	10	2	2	2	10	1	34
10	5	2	2	10	10	2	1	1	0	0	33
11	4	4	2	0	4	0	0	4	1	3	22
12	4	2	10	2	10	0	10	4	4	4	50

Data Penelitian

NO	DRILL			BERMAIN DENGAN AUDIO VISUAL		
	NAMA	PRETEST	POSTEST	NAMA	PRETEST	POSTEST
1	Uwais	61	71	Wawan	51	83
2	Ariston	33	61	Respa	53	78
3	Fadil	21	60	Zaki	21	80
4	abu	30	64	Sangaji	35	72
5	zeka	34	52	Jaya	33	76
6	Asyam	44	60	Yopi	31	80

Lampiran 9. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	12	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	12	100.0

- a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.916	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Servis1	42.9167	762.265	.743	.906
Servis2	43.7500	787.659	.554	.915
Servis3	41.3333	725.879	.813	.901
Servis4	43.0833	759.720	.610	.912
Servis5	40.4167	758.083	.558	.915
Servis6	43.4167	724.811	.751	.904
Servis7	42.4167	724.265	.734	.905
Servis8	42.2500	713.477	.813	.900
Servis9	42.3333	706.970	.706	.907
Servis10	42.5833	734.811	.651	.910

Lampiran 10. Hasil Uji Deskriptif

Frequencies

Statistics

		Pretest_Drill	Posttest_Drill	Pretest_ Audio_Visual	Posttest_ Audio_Visual
N	Valid	6	6	6	6
	Mssing	0	0	0	0
Mean		37.1667	61.3333	37.3333	78.1667
Median		33.5000	60.5000	34.0000	79.0000
Mode		21.00 ^a	60.00	21.00 ^a	80.00
Std. Deviation		13.81907	6.18601	12.35584	3.81663
Range		40.00	19.00	32.00	11.00
Minimum		21.00	52.00	21.00	72.00
Maximum		61.00	71.00	53.00	83.00
Sum		223.00	368.00	224.00	469.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 11. Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas

1. Uji Normalitas

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest_Drill	Posttest_Drill	Pretest_ Audio_Visual	Posttest_ Audio_Visual
N		6	6	6	6
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	37.1667	61.3333	37.3333	78.1667
	Std. Deviation	13.81907	6.18601	12.35584	3.81663
Most Extreme Differences	Absolute	.257	.248	.242	.185
	Positive	.257	.188	.242	.149
	Negative	-.135	-.248	-.199	-.185
Kolmogorov-Smirnov Z		.630	.607	.592	.452
Asymp. Sig. (2-tailed)		.822	.854	.875	.987

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

2. Uji Homogenitas

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
PRETEST	.011	1	10	.917
POSTEST	.427	1	10	.528

Lampiran 12. Hasil Uji *Independent T Test (Pre Test)*

T-Test

Group Statistics

GROUP		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PRETEST	DRILL	6	37.1667	13.81907	5.64161
	AUDIO VISUAL	6	37.3333	12.35584	5.04425

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
PRETEST	Equal variances assumed	.011	.917	-.022	10	.983	-.16667	7.56784	-17.02887	16.69553
	Equal variances not assumed			-.022	9.877	.983	-.16667	7.56784	-17.05730	16.72397

Lampiran 13. Hasil Uji *Independent T Test (Post Test)*

T-Test

Group Statistics

GROUP		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
POSTEST	DRILL	6	61.3333	6.18601	2.52543
	AUDIO VISUAL	6	78.1667	3.81663	1.55813

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
POSTEST	Equal variances assumed	.427	.528	-5.673	10	.000	-16.83333	2.96742	-23.44515	-10.22152
	Equal variances not assumed			-5.673	8.325	.000	-16.83333	2.96742	-23.63001	-10.03666

Lampiran 14. Perhitungan Bobot Keefektifan

$$\begin{aligned}\text{Rata-rata pre test} &= \frac{\text{pretestaudio} + \text{pretesttdrill}}{2} \\ &= \frac{37,33 + 37,16}{2} = 37,25\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Bobot keefektifan} &= \frac{\text{meanposttestaudio} - \text{meanpostdrill}}{\text{rata} - \text{ratapretest}} \times 100\% \\ &= \frac{78,16 - 61,33}{37,25} = 0.451902 \times 100\% = 45,1\%\end{aligned}$$